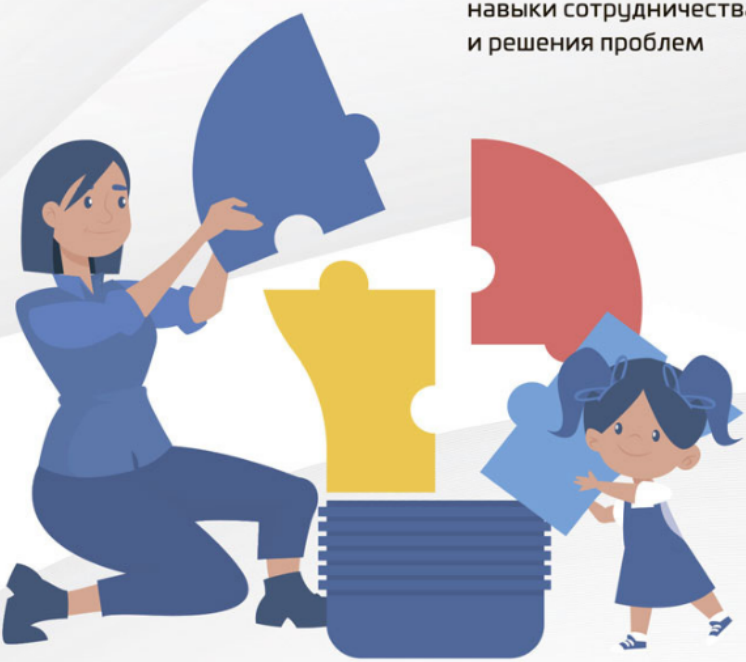
ДЖЕЙН НЕЛЬСЕН
доктор педагогических наук

# Позитивная дисциплина

Как помочь детям развить сознательность, ответственность, навыки сотрудничества и решения проблем



SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Эта книга переведена на многие языки и уже более двадцати пяти лет является образцовым пособием для родителей и учителей. Выдающаяся психолог и педагог Джейн Нельсен, мать семерых детей, значительно переработала и дополнила классическое издание. Ключевым понятием воспитания, по мнению автора, должно быть не наказание, а взаимоуважение. Нельсен учит родителей и педагогов доброму и одновременно строгому отношению к детям, благодаря чему любой ребенок – и трехлетний малыш, и подросток-бунтарь – научится творческому сотрудничеству со взрослыми и самодисциплине, при этом его чувство собственного достоинства не пострадает.

Для родителей и педагогов.

- Джейн Нельсен
  - 
  - 
  - 
  - Вступительная статья
  - Пролог и благодарности автора
  - Авторское предисловие к третьему изданию
  - Глава первая
  - Глава вторая
  - Глава третья
  - Глава четвертая
  - Глава пятая
  - Глава шестая
  - Глава седьмая
  - Глава восьмая
  - Глава девятая
  - Глава десятая
  - Глава одиннадцатая
  - Глава двенадцатая
  - Приложение I
  - Приложение II
  - Приложение III
  - Рекомендуемая литература
  - Об авторе
- notes
  - 1
  - 2
  - 3

- ○ 4
- ○ 5
- ○ 6
- ○ 7
- ○ 8
- ○ 9
- ○ 10
- ○ 11
- ○ 12
- ○ 13
- ○ 14
- ○ 15
- ○ 16
- ○ 17
- ○ 18
- ○ 19
- ○ 20
- ○ 21
- ○ 22
- ○ 23
- ○ 24
- ○ 25
- ○ 26
- ○ 27
- ○ 28
- ○ 29
- ○ 30
- ○ 31
- ○ 32
- ○ 33
- ○ 34
- ○ 35
- ○ 36

# Джейн Нельсен
# Позитивная дисциплина
## *Как помочь детям развить сознательность, ответственность, навыки сотрудничества и решения проблем*

Перевод с английского выполнила Галина Свирина по изданию: Jane Nelsen, Ed.D. Positive Discipline. – Ballantine Books, New York

Издание охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

This translation is published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © 1981, 1987, 1996, and 2006 by Jane Nelsen

© Перевод, оформление, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2021

* * *

То, о чем Джейн Нельсен говорит как о теории, отлично работает на практике.

*Роберт Л. Эйтер, директор Международной школы Брюсселя*

Легко читается. Легко применяется на практике. «Позитивная дисциплина» помогает родителям достичь положительных результатов в воспитании детей.

*Марджори Шульман, родитель, Трамбулл, штат Коннектикут*

Каждый раз, когда родители и педагоги применяют

на практике идеи, стратегии и тактики, описанные в этой книге, результаты радостно удивляют. Ученики больше не хотят прогуливать занятия – они мчатся в школу со всех ног.

*Дж. У. Роллингс, доктор педагогических наук, родитель, преподаватель*

Ваша книга изменила мою работу в классе и мой подход к преподаванию в целом. Она помогла мне объяснить ученикам, что на них лежит социальная и учебная ответственность. На классных собраниях они осваивают языковые навыки с помощью самоконтроля, а также навыки организации учебного процесса, благодаря чему общая атмосфера в классе улучшается.

*Джин Форд, учитель средней школы, Сакраменто, штат Калифорния*

Джейн является одной из постоянных участниц конференций Сети родительского обучения, и мы используем «Позитивную дисциплину» на занятиях для родителей. Согласно опросам участников наших конференций и курсов, книга имеет высокий рейтинг по всем параметрам.

*Мюриэль Келлегер, исполнительный директор, Сеть родительского обучения*

Я использую эту книгу на мастер-классах для учителей – они ее обожают! Радостно наблюдать, как на протяжении многих лет ваши чудесные идеи совершенствуются, реализуясь на практике. Ваш вклад в образование бесценен.

*Боб Брэдбери, магистр богословия, пастор, Конгрегационалистская Объединенная церковь Христа, Адмирал, Сиэтл*

Никто из нас не совершенен, однако Джейн Нельсен просто и понятно пишет о том, как мы можем наладить практически идеальные отношения с детьми.

*Ангелике Ягер, родитель, Бад-Зоден, Германия*

Начальная школа «Уолнат Гров» в Плезантоне, штат

Калифорния, внедрила идеи «Позитивной дисциплины» в практику, учителя с большим энтузиазмом устраивали классные собрания и добились потрясающих результатов. Как директор я организовал и вел несколько групп родительского обучения. Наш конечный результат – школа счастливых учителей, учеников и их родителей, которые вместе решают проблемы и помогают детям усваивать общественные и учебные нормы. Я очень высокого мнения об этой программе и ее пользе в образовании.

*Роберт У. Уэйклинг, директор школы, школьный округ Санол Глен, Калифорния*

*Посвящается Барри*

Я забеременела шестым ребенком, когда заканчивала работу над дипломом магистра. Университет, в котором я училась, находился в восьмидесяти километрах от дома. Поскольку предыдущие роды проходили быстро и часто начинались раньше срока, весь последний месяц Барри возил меня на занятия с пакетом всего необходимого для рожениц и ждал в свободной аудитории, пока я училась. Марк родился во время рождественских каникул. Я люблю нянчиться с детьми, поэтому, когда начался новый семестр, Барри по-прежнему возил меня на занятия, теперь уже с грудным сыном. Сто шестьдесят километров туда и обратно. Пока я училась, он сидел в свободной аудитории с Марком, которого я кормила грудью на переменах.

Когда наши грудные дети плакали по ночам, Барри вставал первым, менял подгузники и приносил младенцев мне. Я их кормила и нянчила. Он сразу засыпал и не помнил потом, сколько раз за ночь вставал, а мне, если я вставала первой, уже трудно было заснуть.

Когда три года спустя у нас родилась Мэри, мы с Барри оба подумывали о защите диссертации. Было ясно, что мы с ним не можем одновременно вернуться в науку, так как у нас было двое детей младше пяти лет. Барри решил, что писать диссертацию буду я, так как я люблю науку, а он – не очень и предпочел бы каждый вечер после работы (а он работал инженером-строителем) быть дома с детьми. В такие вечера я писала диссертацию и стала доктором педагогических наук.

Люди часто спрашивают, как мне удается все успевать. Теперь вы понимаете, почему я так люблю и ценю его.

# Вступительная статья

Тысячелетиями родители и наставники перенимали искусство воспитания у бабушек и дедушек, тетей и дядей, соседей, которые жили все вместе – целыми поколениями в относительно стабильных условиях.

Когда возникла необходимость перемен, пилигримы и первопроходцы, интуитивно понимая важность обмена мудрым опытом, основывали новые колонии и поселения с общими ценностями и целями.

В конце Второй мировой войны вдруг началась массовая миграция из маленьких городов и фермерских общин в большие города и пригороды. Под воздействием совокупности факторов, среди которых промышленная революция, Закон о правах военнослужащих (США, 1944 год), реакция на Великую депрессию и стремительное развитие технологий, разрушилась целая культура. Были утрачены такие ценности, как мудрость и поддержка большой семьи и старых друзей. Вскоре после переселения людей в города почти 11 миллионов семейных пар, ставших новыми горожанами, имели в среднем четверо детей, при этом находясь на переднем крае развития технологического образа жизни без связей и каких-либо налаженных структур обмена опытом, который можно было бы перенять.

Не осознавая, что они сами являются первопроходцами, эти семьи забыли об основной стратегии, которая когда-то помогла первым поселенцам колонизировать новый континент. Они забыли о том, как их предки собирались вокруг костра с незнакомцами, такими же первопроходцами, и сравнивали свои путевые заметки, чтобы не погибнуть, усваивая одни и те же уроки новой земли. Вместо того чтобы набраться мудрости из опыта предыдущих поколений, учившихся новому друг у друга, эти новые семьи оказались в изоляции.

Многие люди утратили связи с семьей и сообществом и не смогли найти им замену в новых структурах взаимопомощи, созданных переселенцами. Они скрывали собственную некомпетентность, неуверенность в том, что же делать с ложным чувством гордости за умение «самим справляться со своими проблемами». Они убедили себя в том, что людям не следует обсуждать семейные дела с незнакомцами. Они стали скрывать проблемы и стараться решать их, часто весьма безуспешно, за закрытыми дверями. Они променяли мудрость и опыт, накопленные веками, на сомнительные книги и непроверенные теории.

В то же время в США возник национальный миф о том, что новое поколение идеальных родителей-мигрантов способно воспитать идеальных детей. Сторонников этого мифа ожидал глубокий шок: дети нового поколения оказались далеки от идеала. Разочарованных взрослых разрывали на части чувства вины и отрицания, а также непреодолимый стресс. Родительство, ранее представлявшее собой совместный труд нескольких поколений одной семьи, превратилось в напряженную прерывающуюся борьбу двух-трех взрослых с собственной неопытностью в сфере воспитания.

Согласно статистике, в 1951 году классы городских школ США приняли около 4,3 миллионов новых детей 1946 года рождения. В 1963 году эти дети сдавали выпускные экзамены, в результате чего в трехсотлетней положительной динамике в сфере образования наметился явный спад. До этого момента каждое молодое поколение показывало лучшие результаты по всем направлениям по сравнению с предшественниками. Дети, рожденные после Второй мировой войны, стали инициаторами новых тенденций: резкое снижение достижений, рост преступности, учащение случаев подростковой беременности, клинической депрессии и суицидов. Стало ясно, что урбанизация и развитие технологий поставили под угрозу наше видение и возможности правильного воспитания новых поколений.

В своей книге «Позитивная дисциплина» Джейн Нельсен обобщает ценнейший мудрый опыт многих предшественников и снова приглашает родителей и учителей собраться у воображаемого костра и поделиться принципами воспитания, действенными во все времена в отличие от современных теорий. В этой книге Джейн предлагает практичный набор рекомендаций родителям и педагогам, которые стремятся воспитать в детях самодисциплину, ответственность, помочь раскрыть потенциал их лучших способностей и сформировать положительное отношение к окружающему миру.

Будучи высокого мнения о книге Джейн, мы адаптировали ее текст для использования в нашей обучающей программе «Развитие одаренных людей» (Developing Capable People). Программа широко применяется в странах Северной и Центральной Америки и в Африке, признана на международном уровне. Принципы, описанные Джейн Нельсен, работают на практике и могут послужить источником обогащения семейного опыта.

*Г. Стивен Гленн*[1]

*www.empoweringpeople.com*

*Ноябрь 1985*

# Пролог и благодарности автора

«Позитивная дисциплина» основывается на философских учениях Альфреда Адлера и Рудольфа Дрейкурса. Мне не выпало счастье учиться у этих великих людей лично, однако я безмерно благодарна тем, кто познакомил меня с адлеровской теорией. Это знакомство перевернуло всю мою жизнь и способствовало установлению прекрасных отношений с детьми дома и в классе.

Сейчас, в 2006 году, я – мать семерых детей и бабушка восьмерых внуков. Много лет назад, когда у меня было только пятеро детей, включая двух подростков, мне не давали покоя те же проблемы воспитания, которые волнуют многих современных родителей. Я не знала, что делать, чтобы дети перестали драться друг с другом, собирали разбросанные игрушки или доводили до конца те домашние дела, с которыми обещали помочь. Проблемой было вовремя уложить их спать и поднять утром. Проблемой было загнать их в ванну мыться, а потом – выманить их оттуда.

Каждое утро мы успевали по десять раз переругаться, пока дети собирались в школу. После школы нас ожидали бесконечные перебранки по поводу домашнего задания и их обязанностей по хозяйству. Мой «арсенал» состоял из угроз, криков и наказаний. И я, и дети чувствовали себя ужасно. Кроме того, эти методы не работали. Я запугивала, орала на них и наказывала за одни и те же проступки. Однажды я поняла это, когда в который уже раз повторила, обращаясь к детям: «Я сто раз вас просила: соберите игрушки!» Меня вдруг осенило, кто в нашей семье настоящий болван. Нет, вовсе не дети. Как глупо с моей стороны было сто раз не замечать, что мой подход к детям не работает! И как досадно! Ведь я по-прежнему не знала, что делать.

Усложняло мою дилемму то, что я как раз заканчивала колледж по специальности «Детское развитие». Я перечитала море чудесных книг, в которых описывались фантастические действия, которые можно было совершить с моими детьми, но ни в одной из книг не объяснялось, как именно родителям достичь описанных благородных целей. Представьте мою радость, когда на первом же занятии нового курса я услышала от преподавателя, что мы не будем изучать новые теории воспитания, а подробно рассмотрим адлеровский подход, в том числе действенные стратегии, помогающие справиться с плохим поведением детей и привить им самодисциплину, ответственность, навыки взаимодействия и решения проблем.

К моему восторгу, этот подход сработал. В нашей семье

количество драк и ссор между детьми сократилось процентов на восемьдесят. Мы решили проблемы пробуждения и отхода ко сну и достигли согласия по поводу домашних обязанностей. Самой важной для меня переменой оказалось то, что материнство стало приносить мне огромное удовольствие.

Меня переполнял энтузиазм, мне хотелось поделиться своими успехами. Первая такая возможность возникла во время работы с группой родителей детей с особенностями развития. Сперва родители особенных детей скептически отнеслись к новым идеям. Они беспокоились, что детей не удастся научить самодисциплине и продуктивному взаимодействию. Многие из них даже не осознавали, как умны их дети и как выявить это при помощи правильного подхода. Вскоре родители из нашей группы поняли, что вели себя неправильно, чрезмерно опекая детей вместо того, чтобы помочь им развивать потенциал скрытых способностей.

Затем меня пригласили работать социальным педагогом Объединенного школьного округа города Элк-Гроува, штат Калифорния. Здесь многие родители, педагоги, психологи и руководители учебных заведений являлись сторонниками адлеровских идей и их эффективного применения дома и в школе. Я безмерно благодарна доктору Джону Платту, психологу, моему наставнику. Он меня многому научил.

Заместитель инспектора школьного округа Дон Ларсон и доктор Платт готовили заявку на получение гранта Title IV–C, и средства на развитие адлеровской консультативной программы были выделены из федерального бюджета. Мне выпала честь стать директором этой программы. В первые три года в рамках развития программы мы проводили тренинги для родителей и учителей, призванные помочь им во взаимодействии с недисциплинированными детьми. Тренинги оказались настолько эффективными, что наша программа была названа образцовым проектом и получила трехлетний грант на внедрение в образовательные учреждения школьных округов штата Калифорния. Мы назвали этот проект ACCEPT (аббревиатура от Adlerian Counseling Concepts for Encouraging Parents and Teacher – «Положения адлеровской теории для консультации и вдохновения родителей и педагогов»). Благодаря этой программе у меня появилась возможность поделиться адлеровскими идеями с тысячами родителей и педагогов. Было удивительно слушать их, когда они делились историями о том, как им удалось успешно применить навыки, полученные на мастер-классах и курсах проекта ACCEPT, в общении с детьми. Я многому их научила, но они научили меня большему. Я безмерно благодарю всех

участников программы, позволивших мне поделиться их примерами с другими.

Выражаю особую благодарность Фрэнку Медэру за его вклад в проведение классных собраний. Ему удалось сформулировать и реализовать на практике важнейший принцип: свобода как ценность невозможна в социальной среде без восприятия порядка как ценности, равной свободе.

Я также глубоко признательна всем ассистентам, работавшим в проекте ACCEPT. Джуди Диксон, Сьюзен Доэрти, Джордж Монтгомери, Энн Платт, Барбара Смайли, Марджори Спайэк и Вики Зэркл неутомимо помогали организовывать семинары для родителей, подбирая и дорабатывая материалы для проекта. Все они делились со мной многочисленными примерами эффективного применения воспитательных принципов как в их собственных семьях, так и в семьях участников проекта, с которыми им довелось работать.

Линн Лотт – моя дорогая подруга и коллега, которая помогла мне вернуться к нормальной жизни в трудный период, когда один из моих детей пристрастился к наркотикам. Я была готова отказаться от принципов позитивной дисциплины и вернуться к строгому контролю и наказаниям. Я посетила семинар по работе с подростками, который Линн организовала и провела на конференции Североамериканского общества адлеровской психологии (NASAP), и сразу поняла, что она может вернуть меня к жизни. Я попросила Линн стать соавтором одной из моих книг, потому что, познакомившись с ней, я поняла: если что-то помогло мне, стоит поделиться этим с другими. С тех пор мы издали четыре совместных книги. Линн оказала большое влияние на мой рост как писателя и педагога и внесла неоценимый вклад в развитие идей позитивной дисциплины.

Источником вдохновения, любви и реализацией возможностей для меня всегда были мои дети. Теперь я называю их своими «детьми-до», «детьми-во-время» и «детьми-после». Терри и Джим были уже подростками, когда я узнала об этом подходе. Кенни, Брэдли и Лизе было семь, пять и три соответственно. Марк и Мэри родились, когда я уже имела опыт преподавания принципов позитивной дисциплины на семинарах и курсах для родителей. Они вдохновляли меня открывать новые возможности, продолжать учиться, а также снова и снова подсказывали мне простую истину: по иронии, я считала себя экспертом в воспитании *до* рождения детей, а не после.

Наибольшую пользу принесло понимание принципов и навыков, которые способствуют укреплению взаимного уважения, сотрудничеству, радости от общения, любви. Каждый раз, когда я

в своей практике отхожу от принципов, изложенных в данной книге, в моей жизни наступает хаос. Положительный эффект от всего этого таков: в этой ситуации необходимо просто вернуться к действенным методам и навыкам, что поможет не только восстановить порядок, но и усовершенствовать многие аспекты общения с детьми. На собственных ошибках действительно можно многому научиться.

Я счастлива, что за несколько лет благодаря общему интересу к позитивной дисциплине в моей жизни появилось множество прекрасных людей. Мы создали Ассоциацию позитивной дисциплины – некоммерческую организацию, цели которой заключаются в подготовке сертифицированных специалистов, исследовании эффективности позитивной дисциплины, организации семинаров, стипендий, презентаций, внедрении принципов позитивной дисциплины в школьное образование, проведении контроля качества. Список имен людей, участвовавших в создании этой организации, занял бы несколько страниц, поэтому позвольте мне его не публиковать. Тем не менее я бы хотела, чтобы все эти люди знали, как сильно я их люблю и ценю.

Я хочу поблагодарить доктора медицинских наук Джоди Мак-Витти, доктора медицинских наук Майка Шеннона и доктора философии Марти Монро за то, что они нашли время прочитать рукопись третьего издания, и за множество ценных советов.

Огромную радость мне подарило сотрудничество с Джоанной Бауман, редактором издательства «Баллантайн». Когда я была уверена, что закончила все возможные правки, Джоанна указала на многие важные детали и внесла предложения, которые значительно усовершенствовали данное издание. Спасибо, Джоанна.

# Авторское предисловие к третьему изданию

Я глубоко тронута тем, что книга «Позитивная дисциплина» переиздается уже двадцать пять лет и считается классикой воспитательной литературы. Еще глубже трогают меня слова многих родителей и педагогов о том, как книга помогла им наладить отношения с детьми в семьях и в школе. Вот два отзыва, к которым можно свести сотни комментариев об этой книге: «Проработав учителем 25 лет, я собиралась бросить преподавание. Дети стали совсем другими. Однако благодаря книге „Позитивная дисциплина“ я без труда приспособилась к этим изменениям, теперь мне комфортно работать учителем, и преподавание снова приносит мне огромное удовольствие» и «Мои дети далеки от идеала, я – тоже, но теперь родительство приносит мне только радость».

У вас может возникнуть вопрос: зачем вносить какие-либо изменения, если книга имела такой успех? Но ведь за двадцать пять лет я приобрела новый опыт и многому научилась, не правда ли? Мне посчастливилось работать с тысячами родителей и педагогов, которые посещали мои лекции и семинары. Они делились своими трудностями и успехами. Я поняла, какие принципы точны и продуктивны, какие требуют доработки, на что следует обратить особое внимание и какие новые идеи следует включить в переиздание.

В первой главе вы познакомитесь с четырьмя критериями эффективной дисциплины. Родители и педагоги признают большую пользу этих критериев в понимании различных подходов к дисциплине в том, какие из них приводят к длительным положительным эффектам в общении с детьми. Представленные в первой главе критерии помогают отсечь воспитательные практики, основанные на неуважении к детям и неэффективные в долгосрочной перспективе.

Иногда я думаю: будет ли вечным противостояние наказания и вседозволенности? На мой взгляд, многие оценивают воспитательный процесс через призму этих двух крайностей. Люди, считающие наказание обоснованным, уверены в том, что единственной ему альтернативой является вседозволенность. Люди, отвергающие наказание, часто впадают в другую крайность и становятся слишком либеральными в отношениях с детьми. «Позитивная дисциплина» помогает взрослым найти золотую середину, где не придется выбирать между наказанием и

вседозволенностью. Наша книга проповедует принципы, объединяющие доброту и строгость, которые привьют вам ценные социальные и жизненные навыки.

В этом издании особое внимание уделяется тому, насколько важно быть с детьми добрым и строгим одновременно. Кажется, родители и педагоги до сих пор продолжают сопротивляться принятию этой идеи. Одной из причин подобного неприятия является мышление в категориях «или – или». На мой взгляд, аналогия с дыханием помогает понять данную ситуацию. Что случится, если мы будем только вдыхать или, наоборот, только выдыхать? Ответ очевиден. Нельзя выбирать: быть добрым или строгим, – это ведь не вопрос жизни и смерти. Если быть *и* добрым, *и* строгим, сразу станет ясно, какой путь – неудачный, а какой – успешный. Не стоит забывать, что доброта служит противовесом многим последствиям излишней строгости (например, бунтарство, раздражительность, неадекватная самооценка), а умеренная строгость нивелирует последствия чрезмерной доброты (вседозволенность, манипуляция, избалованность, неадекватная самооценка), если вы одновременно добры и строги с детьми.

Я также дополнила новое издание книги свежими материалами по использованию позитивного тайм-аута, который полезен не только для детей, но и для взрослых. И родителям, и детям будет полезно и даже весело вспомнить, что во время конфликта у нас активизируется рептильный мозг (а рептилии, как известно, поедают своих детенышей), который предлагает только два варианта действий: бей (силовое решение) или беги (уход от коммуникации). Это лишь одна из причин эффективности позитивного тайм-аута: после него мы чувствуем себя гораздо лучше и способны решать проблемы, основываясь на принципах сплоченности и доверия, а не отчужденности и враждебности.

Многие приходят к идее быть одновременно добрым и строгим уже «после»: успокоившись и извинившись перед всеми, кого мы обидели, легче перейти к принципам позитивной дисциплины. Именно поэтому в новом издании я делаю большой акцент на таком виде позитивного тайм-аута, который помогает детям и взрослым сначала лучше себя *почувствовать*, а затем и *действовать*.

К сожалению, многие взрослые выступают против тайм-аута, подвергая сомнению его эффективность. Они ошибочно полагают, что тайм-аут способствует «поощрению» плохого поведения. Однако, как только взрослые осознают губительные долгосрочные последствия наказания и других решений, подсказанных

рептильным мозгом, они понимают и признают пользу позитивного тайм-аута.

Основная цель дополнений нового издания – акцент на решениях. На протяжении долгих лет меня глубоко разочаровывали постоянные разговоры о том, что фокусироваться нужно только на логических следствиях. Казалось, родители и педагоги считали, что существует только два инструмента дисциплины: логические следствия и тайм-аут. Тайм-аут всегда считался чем-то вроде штрафа, а логические следствия (например, «разбросал игрушки – собери игрушки») и вовсе представляли собой плохо замаскированное наказание. Похоже, взрослым действительно нелегко отказаться от наказаний.

Одно из моих наиболее часто цитируемых высказываний звучит так: «Где мы подхватили эту дикую мысль о том, что дети будут вести себя *хорошо* только после того, как узнают, что такое *плохо*?» Когда родители и педагоги слышат эту мысль, они признают ее дикость, но, когда они сталкиваются с плохим поведением ребенка, они снова возвращаются к привычным наказаниям.

Идея поставить решения в центр внимания была для меня настоящим озарением. Я была на одном из классных собраний, где дети обсуждали следствия для учащегося, который прогулял несколько дней учебы после каникул. Я заметила, что все предложенные следствия подразумевали наказание. Попросив тайм-аут, я задала вопрос: «Как вы думаете, что будет, если вместо следствий вы сосредоточитесь на поиске решения этой проблемы?» Дети правильно поняли мой вопрос. С этого момента они стали предлагать не наказания, а полезные решения. Я поделилась этой идеей со многими родителями и преподавателями и через некоторое время услышала много откликов: взрослые были поражены тем, что акцент на поиске решений практически сводит на нет конфликты и противостояние в классе и дома.

Еще одно отличие данного издания от предыдущих редакций заключается в том, что я уделяю особое внимание ответственности взрослых в большинстве поведенческих конфликтов. Прежде всего хочу поделиться, что в процессе написания этих разделов я постоянно сталкивалась с большой проблемой: как написать об осознании конфликта и ответственности взрослых, не прибегая к обвинительному тону? При этом я не переставала замечать, что многих проблем детского поведения, ставящих взрослых в тупик, можно было бы избежать, если бы взрослые изменили свое отношение к этим проблемам. Честно говоря, я устала слышать, как взрослые не

переставая жалуются на то, что в очередной раз сотворило непослушное дитя.

Я стала максимально осторожно спрашивать у взрослых, из-за каких именно их действий возникла проблема. Мне казалось, что «плохое поведение» детей было прямым следствием поведения взрослых. Взять хотя бы такой пример: сколько детей бунтовало после того, как взрослые и учителя выдвигали им свои требования. Те же дети шли бы на контакт гораздо охотнее, если бы взрослые из их окружения предлагали им совместный поиск решения во время семейного разговора или классного собрания или, например, составив вместе с ребенком распорядок его дня, спрашивали: «Какая у нас договоренность по этому вопросу?» или «Что ты сейчас должен делать?» Разумеется, этот совет подходит далеко не для всех ситуаций, но ведь именно поэтому существует множество других инструментов позитивной дисциплины.

«Как ваша личность влияет на формирование личности ребенка» – новая глава, которая поможет взрослому понять, что ценного (а именно ресурсы и обязательства) его личность может предложить формирующейся личности ребенка. Многие взрослые не подозревают о том, что их личность, сформировавшаяся благодаря решениям, принятым в детстве, значительно влияет на их собственных детей. Думаю, вам будет интересно узнать, как избежать поведенческих конфликтов, за которыми стоят неправильные решения ребенка – формирующейся личности. Это, кстати говоря, также не имеет ничего общего с выдвижением обвинений, навешиванием ярлыков и осуждением. Осознанность – вот ключ к началу изменений к лучшему.

За последние 25 лет в отношении взрослых к родительству многое изменилось. Например, мои лекции и семинары с годами стало посещать гораздо больше отцов. В целом многие мужчины относятся сегодня к роли родителя с большей ответственностью, чем 25 лет назад. Некоторые вызовы современного мира (например материализм или стремление к «супер-родительству») не покажутся слишком серьезными, если родители будут уделять особое внимание неизменному тезису «Позитивной дисциплины»: стараясь слишком много делать для своих детей, окружая их гиперопекой, постоянно стремясь их защитить, спасти, не уделяя детям своего времени, покупая им все, что они пожелают, делая за них домашнее задание, докучая им своими требованиями, устраивая им головомойку и тут же смягчаясь, родители своим детям только вредят.

Заложить основы здоровой самооценки детям помогает развитие уверенности в собственных способностях. Ребенок должен говорить себе: «Я способный». Подобная уверенность не

развивается у детей, родители которых поступают так, как было описано в предыдущем абзаце. У них также не развивается вера в себя, если им постоянно указывают, что делать, вместо того чтобы предложить вместе сосредоточиться на решении проблемы. Только в этом случае ребенок чувствует уважение и отношение к себе как к равному и развивает те самые навыки, которые ожидают от него родители.

Семейные и классные собрания популярны во многих семьях и школах, и все же нам есть куда стремиться. Именно в ходе таких собраний дети получают возможность развить семь важнейших убеждений и навыков, о которых речь пойдет в первой главе. И все же многие родители и учителя до сих пор уверены в том, что дети могут их развить без всякого опыта и практики.

Недавно я давала интервью, которое редактор одного из журналов хотел использовать для своей статьи. Он был уверен, что большинство современных людей и так знает про бесполезность наказаний в процессе воспитания. Хотелось бы мне верить, что это так. Но пока это не так, нам с родителями предстоит большая работа. У меня до сих пор есть заветная мечта: достичь полного согласия во всем мире путем достижения мира и согласия в семьях и школах. Если мы будем относиться к детям с уважением и помогать им развивать ценные жизненные навыки, они сделают этот мир лучше.

Одни книги о дисциплине адресованы родителям, другие – педагогам. Данная книга адресована и тем, и другим, поскольку:

- предлагаемые инструменты подходят и родителям, и учителям. Разница заключается лишь в обстановке, в которой они применяются. Большинство учителей сами являются родителями, поэтому смогут пользоваться предложенными инструментами как на работе, так и в семье;
- наладить понимание и сотрудничество семьи и школы удается лучше, когда родители и учителя находят одинаковые позитивные методы помощи детям, а также способы взаимопомощи.

Принципы позитивной дисциплины можно сравнить с пазлом, состоящим из множества идей (кусочков пазла). Трудно представить себе полную картину, пока не собраны все фрагменты. Иногда идея и вовсе кажется бессмысленной, если рассматривать ее саму по себе, но обретает огромное значение в сочетании с другой идеей или подходом.

Вот несколько кусочков этого важного пазла:

- понимание четырех основных целей плохого поведения детей;

- сочетание доброты и строгости;
- взаимоуважение;
- подход к ошибкам как к ситуациям, на которых учатся и приобретают опыт;
- социальная ответственность;
- семейные и классные собрания;
- участие детей в решении проблем;
- поощрение.

Если что-то не так, проверьте, все ли кусочки пазла вашей «картины» на месте. Например, совместное решение проблем не будет эффективным, пока взрослые и дети не поймут, что на ошибках учатся. Семейные и классные собрания не будут эффективными, пока все их участники не осознают важность взаимоуважения и социальной ответственности. Чрезмерная доброта без твердости характера рискует обернуться опасной вседозволенностью, а чрезмерная строгость без доброты перерастает в излишнюю жесткость. Иногда мы вынуждены переключать внимание с проблемного поведения на отношения с ребенком, поскольку эта проблема приоритетнее. Часто налаживание отношений подразумевает поощрение, которое устраняет причину конфликтного поведения само собой, без вашего вмешательства. Но поощрение вряд ли будет эффективным, если взрослые не понимают, что стоит за плохим поведением и с какой целью ребенок так себя ведет.

В книге вы найдете множество примеров эффективного применения принципов позитивной дисциплины в семье и в школе. Когда сами принципы станут вам полностью понятны, здравый смысл и интуиция позволят вам применить их в вашей собственной жизни. Тысячи взрослых уже познакомились с принципами позитивной дисциплины, обучаясь вместе в атмосфере взаимоподдержки в группах для родителей и учителей. В этих учебных группах нет всезнающих экспертов. Все могут свободно делиться своими ошибками, и они помогают учиться друг у друга. Все мы знаем, как легко предлагать решения чужой проблемы: в этом случае мы все превращаемся в прозорливых и объективных генераторов творческих идей. Что же касается собственных проблем, то из-за них мы часто переживаем так, что утрачиваем и прозорливость, и здравый смысл. В учебных группах родители и педагоги вдруг понимают, что они не одни, что никто не идеален, что многих волнуют очень схожие проблемы. Вот самая частая реакция родителей и учителей, посещавших наши учебные группы: «Какое счастье знать, что не только я живу с чувством безысходности!» Все мы плывем в одной

лодке, и осознание этого успокаивает и обнадеживает.

Координаторы учебных групп всегда подчеркивают, что они не являются экспертами. Более того, группы работают гораздо эффективнее, если никто из участников не берет на себя роль эксперта. Координатор или его помощники принимают на себя ответственность за ход обсуждения, порядок вопросов и заданий, но никто из них не предлагает единственно правильные ответы. Если никто в группе не знает, как ответить на вопрос, лучше предоставить участникам время найти ответ в книге «Позитивная дисциплина».

В приложениях вы найдете материалы для эффективной координации учебных групп. В группу может входить от двух до десяти человек. Если группа включает более десяти участников, в полном объеме вовлечь в обсуждение каждого из них будет труднее. В обязанности участников входят прочтение определенных глав книги, подготовка к обсуждению вопросов и сотрудничество с координаторами по поводу заданий. Если участник группы не нашел время прочитать нужную главу, ему все равно будет полезно послушать обсуждение и поучаствовать в практических заданиях.

Необязательно принять и применять сразу все принципы. Используйте наиболее важные для вас в данный момент. Но если вы услышите что-либо, что кажется вам неподходящим, не отбрасывайте его в сторону – вы можете остаться без самого главного. Некоторые принципы, которые очень сложно понять и принять для своей практики, могут казаться бесполезными сейчас, но позже их истинный смысл обязательно станет вам понятен и необходим. Одна из участниц учебной группы поделилась историей о том, как применяла некоторые принципы в общении с сыном исключительно с целью доказать, что они не работают. Каково же было ее удивление, когда их отношения с сыном улучшились! Позже она возглавила одну из родительских учебных групп, потому что хотела поделиться идеями, которые так ей помогли.

Будет полезно запастись терпением, когда вы приступаете к устранению старых привычек. С углублением понимания каждого из принципов применять их на практике будет все легче. Терпение, юмор и снисходительность ускорят процесс обучения.

И еще один совет: не пытайтесь применять несколько методов одновременно. Вы познакомитесь с множеством новых принципов и навыков, для эффекта от применения которых понадобится время. Если вы ставите перед собой высокую планку и ждете от себя слишком многого, готовьтесь к разочарованию. Каждый раз применяйте только одну методику, концентрируясь на ней,

запоминая и анализируя ошибки и различные возможные решения.

Многие родители и педагоги пришли к такому результату: пусть их дети и ученики и не достигли совершенства, зато после применения принципов позитивной дисциплины общение с детьми стало легче и приятнее. Этого я и желаю всем моим читателям.

# Глава первая
# Позитивный подход

Дорогие учителя, помните ли вы то время, когда дети в школе сидели стройными рядами и послушно выполняли все, что им было сказано? Дорогие родители, помните ли вы то время, когда дети не осмеливались перечить старшим? Возможно, вы не застали этих времен, но ваши бабушки и дедушки помнят их наверняка.

Многие современные родители и учителя приходят в отчаяние от того, что дети больше не ведут себя так, как в старые добрые времена. Что же произошло? Почему у современных детей отсутствуют многие качества, например ответственность и мотивация, которые были присущи их сверстникам в прошлом?

Отвечая на этот вопрос, люди находят множество объяснений: всему виной развод родителей, влияние телевидения и компьютерных игр, матери, занятые своей карьерой. Однако все эти явления настолько привычны в современном обществе, что ситуация казалась бы просто безнадежной, если бы суть проблемы на самом деле заключалась только в них. При этом известно, что многие одинокие родители и родители, занятые работой, прекрасно справляются с воспитанием детей, пользуясь эффективными навыками родительства. У Рудольфа Дрейкурса[2] была другая теория.

За несколько лет в обществе произошло несколько глобальных изменений, которые напрямую связаны с отличием современных детей от их сверстников предыдущих поколений. Перспектива понимания этих изменений очень вдохновляет, поскольку с полной осознанностью и желанием помочь мы сможем прекратить их влияние на детей и тем самым решить некоторые проблемы, которые, по мнению многих, связаны с разводами, влиянием телевидения и видеоигр, карьерной занятостью женщин.

Первое глобальное изменение заключается в том, что родители перестали быть для детей примером покорности и послушания. Взрослые забывают о том, что больше не ведут себя так, как было принято в прошлом. Помните, как мама послушно выполняла все, что говорил отец, или хотя бы создавала впечатление послушания, потому что так было принято в обществе? Мало кто в те времена оспаривал постулат о том, что последнее слово в семье всегда остается за отцом.

Все изменилось благодаря развитию идеи прав человека.

Рудольф Дрейкурс отмечал: «Когда отец утратил контроль над матерью, они оба утратили контроль над детьми». Это означает, что мать перестала быть примером послушания для детей. И это прогресс. Многие явления старых добрых времен были не такими уж добрыми.

В прошлом в обществе было много моделей подчинения. Отец подчинялся начальнику (которого не интересовало чужое мнение), чтобы не потерять работу. Различные меньшинства добровольно оказывались в подчинении большинства ценой большого удара по собственному достоинству. В наши дни все группы меньшинств активно заявляют о своих правах, взывая к идеям человеческого равенства и достоинства. Теперь трудно найти человека, который добровольно стремился бы к второстепенной, зависимой, покорной социальной роли. Дети же просто берут пример с окружающих их взрослых. Они тоже хотят, чтобы к ним относились с уважением и ценили их достоинство.

Важно отметить, что равенство не означает *одинаковость*. Четыре 25-центовых монеты и банкнота в 1 доллар не одинаковые вещи, но равнозначные. Очевидно, дети не заслуживают предоставления им прав, которые появляются у человека с приобретением опыта, навыков, зрелых взглядов. Важно, чтобы взрослые наставляли детей, поддерживали и направляли их. Однако дети заслуживают уважения и соответствующего отношения. Они также заслуживают возможности развивать необходимые жизненные навыки в атмосфере доброты и строгости, а не вины, стыда и боли.

Еще одно глобальное изменение заключается в том, что в современном обществе у детей стало меньше возможностей научиться ответственности и мотивации. Мы больше *не нуждаемся* в детском вкладе в экономическое выживание. Теперь дети получают от родителей все, что захотят, просто так, потому что их любят, без каких-либо усилий или вложений с их стороны, и поэтому у них развивается потребительское отношение. Слишком много матерей и отцов уверены в том, что хорошие родители обязаны ограждать ребенка от всех, даже малейших, разочарований и неудач. Избавляя детей от различных ситуаций, чрезмерно их опекая, родители крадут у них возможность приобрести веру в собственные способности, в то, что они сами могут справляться с жизненными трудностями. Часто родители пренебрегают развитием таких навыков из-за и без того плотного графика или отсутствия понимания того, как важно для детей осознавать свою значимость. Мы сами постоянно лишаем детей возможности почувствовать свою «нужность» через ответственный вклад, а потом жалуемся и критикуем их за безответственность.

Чувство ответственности не развивается у детей, с которыми родители и учителя обращаются слишком строго, контролируя каждое их действие. Неоткуда ему взяться и в том случае, если родители и учителя воспитывают ребенка в атмосфере вседозволенности. Дети учатся ответственности только тогда, когда у них появляется возможность приобрести важные жизненные навыки и развить характер в атмосфере доброты и строгости, равенства и уважения.

Стоит подчеркнуть, что отказ от наказаний не означает, что детям можно позволить делать все, что им хочется. Мы должны создавать для детей возможности развить ответственность и понимание, что именно от них зависят их привилегии. Иначе они навсегда усвоят, что единственный способ добиться значимости – манипулировать людьми ради собственных целей. Одни дети думают: «Меня не любят, если обо мне не заботятся». Другие уверены, что не стоит даже пытаться прилагать усилия, поскольку не могут сделать ничего, что не ассоциировалось бы с болью или стыдом. Самое печальное, когда они твердят себе: «Я недостаточно хорош», потому что дети лишены малейшей возможности потренировать и развить навыки, благодаря которым появляется уверенность в собственных силах и значимости. В этом случае все силы детей уходят на сопротивление или избегание.

Когда вся интеллектуальная и физическая энергия детей направлена на манипуляцию, сопротивление или избегание, дети не развивают умений и навыков, необходимых для того, чтобы поверить в собственные таланты и способности. В книге «Как воспитать самодостаточных детей в эгоистичном мире»[3] мы с соавтором Г. Стивеном Гленном определяем семь важнейших убеждений и навыков, необходимых для воспитания способных людей.

***Семь важнейших убеждений и навыков***

1. Твердая уверенность в собственных способностях: «Я – способный человек».

2. Твердая уверенность в собственной значимости в отношениях со взрослыми: «Мой вклад в отношения очень ценен, я действительно нужен».

3. Твердая уверенность в собственных силах и в возможности влиять на жизнь: «Я могу влиять на происходящее».

4. Сильные внутриличностные навыки: способность понимать свои эмоции и использовать это понимание для развития самодисциплины и самоконтроля.

5. Сильные межличностные навыки: способность к

сотрудничеству, к дружелюбному общению, совместной деятельности, обсуждению, обмену мнениями, эмпатии, умение выслушать.

6. Сильные общие навыки: чувство меры, способность ко всему подходить с ответственностью, гибкость, целостность, способность приспосабливаться к обстоятельствам.

7. Сильные оценочные навыки: способность принимать мудрые решения, оценивать ситуации в соответствии с правильными ценностями.

Дети приобретали эти навыки и убеждения естественно, если в семье была атмосфера сотрудничества, если они на деле ежедневно учились быть значимыми в семье, внося свой вклад в ее жизнь. Ирония в том, что в старые добрые времена у детей было больше возможностей приобрести сильные жизненные навыки, но гораздо меньше шансов их применить. Теперь же мир полон возможностей, использовать которые большинство детей не готовы. Современные дети редко чувствуют себя нужными и важными, и задача родителей и педагогов состоит в том, чтобы целенаправленно создавать для детей такие ситуации. Чудесная выгода в случае успешного выполнения такой задачи – исчезновение большинства проблем, связанных с поведением. Если родителям и учителям удается помочь детям сформировать здоровые убеждения и сильные навыки, проблемы плохого поведения, часто связанные именно с недостаточным развитием семи важнейших убеждений и навыков, исчезают сами собой.

Понимание того, почему поведение современных детей отличается от поведения их сверстников в прошлом, является первым необходимым шагом к решению проблем с детской дисциплиной. Мы должны понять, почему методы контроля, которые были эффективны в воспитании много лет назад, сегодня не работают. Мы должны осознать, что наша обязанность – создание возможностей (которые в прошлом создавались естественными обстоятельствами) для детей развить ответственность и мотивацию. И самое главное: мы должны понять, что сотрудничество, основанное на взаимоуважении и коллективной ответственности, гораздо эффективнее в воспитании, чем авторитарный контроль (см. таблицу 1.1).

**Таблица 1.1. Три основных подхода к взаимодействию «ВЗРОСЛЫЙ – РЕБЕНОК»**

| | |
|---|---|
| **СТРОГОСТЬ**<br>(повышенный контроль) | ▪ дисциплина, не подразумевающая свободы<br>▪ отсутствие выбора<br>▪ «Ты это сделаешь, потому что так я сказал/а» |
| **ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ**<br>(отсутствие запретов) | ▪ полная свобода, не подразумевающая дисциплины<br>▪ неограниченный выбор<br>▪ «Можешь делать все, что хочешь» |
| **ПОЗИТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА**<br>(авторитет; сочетание доброты и строгости) | ▪ свобода и дисциплина<br>▪ ограниченный выбор<br>▪ «Ты можешь выбирать, как поступить, при этом проявляя ко всем уважение» |

Отношение родителей и учителей к воспитанию во всех случаях различно.

*Строгость:* «Есть правила, которым ты должен подчиняться, и есть обязательное наказание за нарушение этих правил». Участие детей в процессе принятия решений исключено.

*Вседозволенность*: «Нет никаких правил. Я уверен, что мы будем любить друг друга и будем счастливы, а позже, когда вырастешь, ты сам выберешь себе правила».

*Позитивная дисциплина:* «Мы вместе сформулируем такие правила, которые выгодны всем нам. Мы также вместе будем решать все возникающие проблемы. Если же мне придется оценивать ситуацию без твоего участия, я буду одновременно строгим и добрым, буду уважать тебя и ценить твое достоинство».

Ярким примером кардинальных различий трех этих подходов к воспитанию является история, описанная Джоном Платтом[4]. Представьте себе трехлетнего малыша Джонни за завтраком в трех разных семьях. В строгой семье, где мама знает, что и как лучше, Джонни не выбирает, что съесть на завтрак. В холодное, дождливое утро авторитарные мамочки всего мира знают, что Джонни нужно съесть какую-нибудь горячую кашку, которая даст ему сил на весь день. У Джонни, однако, другие мысли на этот счет. Он смотрит на кашу и говорит: «Фу! Не хочу кашу!» Еще сто лет назад быть строгой, авторитарной матерью было гораздо проще, чем теперь. Можно было только сказать: «Ешь без разговоров!» – и малыш Джонни сразу послушался бы. В наши дни все не так просто, поэтому матери нужно пройти четыре стадии, описанные ниже, чтобы добиться от Джонни послушания.

***Стадия первая.*** Мама пытается убедить Джонни, что ему необходимо съесть горячую кашку, которая даст ему энергию на весь день. Помните, что рассказывала вам мама о том, что произойдет с кашей, когда вы ее съедите? Что-то вроде: «Она налипнет на твои ребрышки!» Представляете, о чем может думать трехлетний ребенок, когда ему говорят, что горячая кашка налипнет на его ребра? Думаю, его это не сильно впечатляет.

***Стадия вторая.*** Мама делает все возможное, чтобы каша стала вкуснее. Что только она не добавляет: и сахар, и корицу, и изюм, и мед, и кленовый сироп, и даже шоколадную стружку! Джонни пробует еще одну ложку и снова выносит вердикт: «Фу! Ненавижу эту кашу!»

***Стадия третья.*** Мама решает преподать Джонни урок благодарности и сочувствия. «А ты подумай о бедных африканских детях, которые умирают от голода!» Но Джонни и это не впечатляет, он остается непреклонен: «Ну и отправь им эту кашу!»

***Стадия четвертая.*** Не чувствуя ничего, кроме сильного раздражения, мама не находит ничего лучшего, чем наказать Джонни за непослушание. Она бьет его по попе и выпроваживает из кухни, крича вслед: «Ну и оставайся голодным!»

Примерно минут тридцать настроение у мамы хорошее от того, что она прекрасно справилась с ситуацией. Потом подкрадывается чувство вины, и настроение начинает портиться. А что подумают другие, если узнают, что она не может заставить ребенка съесть кашу? И что, если Джонни и вправду голоден?

Джонни играет во дворе до тех пор, пока *сила вины* не приводит его обратно домой, где он произносит: «Мамочка, мой животик так хочет есть!»

И вот теперь мать с наслаждением принимается читать малышу самую приятную для нее лекцию – лекцию под названием «Я же тебе говорила». Она не обращает на Джонни никакого внимания, в то время как малыш, уставившись пустыми глазами в одну точку, ждет, пока все это кончится и он получит то, что хочет. Мать очень довольна собой и своей лекцией. Она ведь выполнила свой долг, дав сыну понять, что была права. Вручив Джонни печенье, она отправляет его играть обратно. Чтобы как-то компенсировать испорченный завтрак, она идет на кухню и начинает готовить обед: печенку с брокколи.

Представляете, что будет с Джонни за обедом?

Теперь переместимся в семью, где царит вседозволенность и мама занимается воспитанием будущего анархиста. Когда Джонни утром появляется на кухне, она тут же спрашивает: «Что бы ты хотел на завтрак, солнышко?»

Поскольку курс юного анархиста продолжается уже четвертый год, Джонни, будучи настоящим «солнышком», проверяет свои качества на маме. Сначала он требует яйцо всмятку и гренки. Он заставляет маму сварить девять яиц, прежде чем выберет то, что ему подходит. Потом он вдруг заявляет, что не хочет яйцо всмятку, он хочет гренки с яйцом. Осталось всего три яйца, и мама взбивает их, чтобы приготовить солнышку гренки с яйцом. Тем временем Джонни смотрит телевизор. Он видит рекламный ролик, в котором показывают сильных спортсменов, выполняющих чудесные трюки, как утверждается, возможные только благодаря «Завтраку чемпионов». И вот он говорит: «Мам, я хочу хлопья!» Попробовав хлопья, он меняет решение и заявляет, что будет сладкие чипсы. Оказывается, сладких чипсов нет, и мама бежит за ними в ближайший магазин. Джонни понятия не имеет, что такое сила вины. У него есть мама, которая двадцать четыре часа в сутки исполняет его прихоти.

В этих историях нет ни малейшей доли преувеличения. Это примеры реальных ситуаций. Одна мама рассказывала мне, что ее ребенок не ест ничего, кроме картофельных чипсов. «Я их ему покупаю потому, что он все равно не станет есть ничего другого». Многих детей воспитывают настоящими тиранами, которые чувствуют свою значимость, когда манипулируют другими людьми ради удовлетворения своих потребностей.

Наконец, заглянем в семью, где используются принципы позитивной дисциплины. Ситуация отличается от двух предыдущих еще до начала завтрака. Во-первых, до завтрака Джонни будет полностью одет, а его постель аккуратно заправлена (позже вы узнаете, как добиться такого результата). Во-вторых, Джонни обязательно будет участвовать в ежедневных делах семьи: поможет накрывать на стол, или займется тостами, или разобьет яйца для омлета (да-да, трехлетние малыши могут разбивать яйца для омлета, и вы убедитесь в этом, когда мы будем говорить о рутинных семейных делах).

Сегодня на завтрак хлопья. Мама разрешает Джонни выбрать хлопья одного из двух видов (она не покупает хлопья с сахарной пудрой, поэтому и не предлагает их Джонни).

Джонни тоже видел рекламу, посвященную завтраку великих спортсменов, поэтому выбирает «Завтрак чемпионов». Попробовав хлопья, Джонни меняет решение и говорит: «Я это не буду!»

Мама отвечает: «Отлично. Но мы не можем вернуть эти хлопья назад в пачку, они уже залиты молоком. Иди поиграй во дворе, увидимся за обедом». Заметьте, что эта мама пропустила все стадии, которые прошла строгая мама. Она не пыталась уговорить его, не рассказывала о голодающих детях Африки, не пробовала добавить в хлопья что-нибудь сладкое. Ей даже не пришлось его шлепать. Она просто позволила ему осознать последствия его собственного выбора.

Поскольку мама повела себя неожиданно, Джонни пытается вызвать у нее чувство вины. Пару часов спустя он говорит маме, что его животик голодный, но мама с уважением отмечает: «Да уж, представляю!» Она не читает лекцию на тему «Я же тебе говорила», а пытается убедить Джонни: «Уверена, до обеда ты сможешь потерпеть».

Было бы замечательно, если бы эта история завершилась полным пониманием ситуации со стороны Джонни и его готовностью к сотрудничеству. Однако не будем спешить. Джонни еще не привык к такому поведению мамы. Он недоволен, потому что не получил ожидаемого, и, как может, выражает свой детский гнев. В этот момент большинству мам приходит естественная мысль о том, что принципы позитивной дисциплины не работают. Но мама Джонни уже была знакома с примером, изложенным ниже, который объясняет, что обычно происходит с детьми, когда мы меняем воспитательный подход.

Дети привыкают к определенным реакциям на их поведение со стороны взрослых. Когда наши реакции меняются, их поведение, скорее всего, тоже меняется, а именно ухудшается, ведь они стараются получить от нас привычную для них реакцию. Это можно назвать эффектом удара по автомату с газировкой. Если мы бросили монетку в автомат, а газировку не получили, мы бьем по нему рукой или ногой, чтобы он заработал *как обычно*.

Проблема применения излишней строгости заключается в том, что, когда ребенок наказывается за плохое поведение, он тут же перестает себя плохо вести, но лишь на время. Потом все повторяется снова и снова.

Когда вы впервые попробуете применить принципы позитивной дисциплины, ребенок, скорее всего, снова поведет себя плохо. Возможно, хуже, чем в тот раз, когда впервые столкнулся с новым подходом. Несмотря на это, вам будут заметны первые изменения: между первым и вторым конфликтом вы заметите стабилизацию поведения ребенка. Когда ребенок почувствует, что его тактика манипулирования не работает, он, вероятно, проверит еще раз – просто чтобы убедиться. Если в таких случаях постоянно пользоваться принципами позитивной

дисциплины, конфликты с ребенком становятся менее напряженными, а периоды стабилизации поведения между ними – более длительными.

Когда мы сочетаем строгость с проявлением уважения к их достоинству, дети вскоре начинают понимать, что плохое поведение больше не приносит желаемых результатов. У них появляется мотивация изменить поведенческие тактики, при этом самооценка остается прежней. Когда вы заметите эту перемену в ребенке, вам станет гораздо проще переживать короткие вспышки его неповиновения, ведь они будут совсем не похожи на бесконечные перебранки и конфликты, характерные для отношений с доминирующим авторитарным контролем.

Когда Джонни проявит сильное раздражение, мама может использовать тактику охлаждения отношений (подробно описана ниже), уйти в другую комнату и подождать, пока они оба не успокоятся. Не очень-то интересно проявлять раздражение, когда на тебя никто не смотрит. Или она может использовать тактику «Давай обнимемся» (подробно описана в седьмой главе), чтобы поднять настроение себе и ребенку. Затем они могут вместе найти решение проблемы, если ребенок для этого уже достаточно взрослый. Малышам для переключения на спокойное поведение достаточно поднять настроение или просто отвлечь от раздражающей ситуации.

Эта история хорошо иллюстрирует разницу между тремя моделями взаимодействия «взрослый – ребенок», а также неоспоримую эффективность позитивной дисциплины, особенно в долгосрочной перспективе. Тем не менее убедить некоторых взрослых в том, что позитивная дисциплина принесет огромную пользу отношениям в будущем, не так просто.

Многие взрослые не спешат отказываться от попыток установить тотальный контроль над поведением детей из-за ошибочного мнения, что единственной альтернативой является атмосфера вседозволенности, нездоровая как для детей, так и для взрослых. Дети, растущие в такой атмосфере, уверены, что весь мир крутится вокруг них. Они учатся направлять всю свою энергию и интеллект на манипулирование взрослыми, чтобы заставить их исполнять все свои желания. Вместо того чтобы развивать собственные способности и самостоятельность, они тратят огромное время на то, чтобы научиться уходить от ответственности.

## *ПООСТОРОЖНЕЕ С ТАКТИКАМИ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ!*

Многие взрослые глубоко убеждены в том, что строгость и наказание – наиболее действенные подходы к воспитанию. Согласна. Не стану утверждать, что наказание не *работает*. Оно еще как *работает*: мгновенно подавляет плохое поведение. А что же потом? Наша бдительность усыпляется мгновенным результатом, но в будущем все повторяется снова и снова. Иногда следует *опасаться действенных тактик*, последствия применения которых в долгосрочной перспективе вовсе не утешительны. Есть четыре О – четыре последствия наказания, которые дети выбирают в качестве долгосрочной модели поведения:

***Четыре О-последствия наказания***

1. Обида. «Это несправедливо. Я не могу больше доверять этим взрослым!»
2. Отмщение. «Да, сейчас они победили, но я им отомщу!»
3. Открытое неповиновение. «Буду делать все наоборот, докажу им, что не буду вести себя, как им хочется!»
4. Отчуждение.

4.1. Скрытность: «В следующий раз не поймают!»

4.2. Заниженная самооценка: «Я ничтожество!»

Обычно дети неосознанно принимают решения в ответ на наказание. Их поведение в будущем основывается именно на этих неосознанных решениях. Например, ребенок приходит к выводу: «Я ничтожество» – и начинает играть эту роль. Другой, пришедший к тому же выводу, становится льстецом и подлизой и всеми способами старается добиться любви, которую, по его мнению, он заслуживает. Вот почему взрослым следует чаще задумываться о последствиях, а не обманываться мгновенным, но краткосрочным эффектом.

*Где мы подхватили эту дикую мысль о том, что для того, чтобы дети чувствовали себя лучше, сначала мы должны заставить их чувствовать себя хуже?* Вспомните, когда в последний раз вы чувствовали себя униженным или с вами обошлись несправедливо. Вам хотелось сближения, сотрудничества? Хотелось совершить добрый, хороший поступок? А теперь закройте глаза и представьте себе ситуацию из недавнего прошлого или из вашего детства, когда кто-то мотивировал вас вести себя лучше тем, что испортил вам настроение, заставил почувствовать себя очень плохо. Попробуйте точно вспомнить, что произошло. Вспомните свои чувства в тот момент. Вспомните, что вы думали о себе, о том человеке, о том, как вести себя дальше (хотя вряд ли вы в тот момент осознавали, что принимаете определенные решения и формируете суждения

на будущее). Вы чувствовали мотивацию к лучшему поведению? Если да, было ли это чувство приятным? Или в основе той мотивации были все же негативные мысли о себе или о «мотивирующем» вас человеке? Появилась ли у вас тогда мотивация сдаться или спрятаться, чтобы впредь избежать унижения? Или, быть может, вам захотелось стать льстецом и, постоянно отказываясь от своих желаний, удовлетворять желания других? Дети не развивают положительные черты характера, основываясь на чувствах и неосознанных решениях, которые возникают в ответ на наказание.

Родители и педагоги, не одобряющие ни чрезмерную строгость, ни вседозволенность, но не осведомленные о возможной альтернативе, часто переключаются с одного подхода на другой, постоянно выбирая одно из двух зол. Строгими они будут до тех пор, пока не опротивят сами себе, узнавая в собственном голосе тиранические нотки. Потом они переключатся на вседозволенность, пока не придут в ужас от того, каким избалованными и требовательными станут дети, и вновь почувствуют необходимость тотального контроля и наказания за неповиновение.

Допустим, вам кажется, что чрезмерная строгость работает, особенно с некоторыми детьми. Но какова цена такого воспитания? Исследования показали, что дети, выросшие в системе наказаний за плохое поведение, вырастают либо неисправимыми бунтарями, либо смиренными трусами. Позитивная дисциплина не прибегает к чувству вины, стыду и боли (физической или душевной) в качестве мотивирующих факторов. В то же время вседозволенность унизительна как для детей, так и для взрослых. Она создает нездоровую взаимозависимость и исключает развитие уверенности в собственных силах и сотрудничество взрослого и ребенка. Целью же позитивной дисциплины является достижение долгосрочных положительных результатов, а также развитие уверенности в своих силах и сотрудничества здесь и сейчас.

Поскольку многие родители и учителя уверены, что единственной альтернативой строгому воспитанию и чрезмерному контролю является вседозволенность, важно дать определение понятию *дисциплина*. Часто слово *дисциплина* используют неправильно. Многие приравнивают дисциплину к наказанию или, по крайней мере, думают, что дисциплина – это то, что достигается с помощью наказания. Слово *дисциплина* происходит от латинского *discipulus* или *disciplini*, означавшего приверженца правды, правильного человека, почитаемого лидера. Наши воспитанники не станут приверженцами правды и

правильными людьми, пока их мотивация будет зарождаться за пределами их собственного внутреннего локуса контроля, то есть пока они не научатся самодисциплине. А мы предлагаем им наказание и поощрения из нашего, то есть внешнего локуса контроля.

## *ЕСЛИ НЕ СТРОГОСТЬ И НЕ ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ – ТО ЧТО?*

Позитивная дисциплина вовсе не означает исключения чрезмерного контроля или вседозволенности. В чем ее отличие от других методов воспитания? Одно из отличий состоит в том, что она не унижает ни детей, ни взрослых.

Позитивная дисциплина основана на взаимоуважении и сотрудничестве. Позитивная дисциплина предлагает совместить доброту и строгость в обучении детей жизненным компетенциям на основе их внутреннего локуса контроля.

В условиях чрезмерной строгости дети зависят от внешнего локуса контроля. Обязанность взрослого – быть ответственным за поведение ребенка. Наиболее популярная форма излишнего контроля, используемая родителями и педагогами, – это система *поощрений* и *наказаний*. Система работает так, что взрослый должен зафиксировать *хороший* поступок ребенка, чтобы поощрить его, и зафиксировать *плохой* поступок, чтобы наказать. Кто здесь ответственен? Очевидно, взрослый. А если взрослого рядом нет? Таким образом, детей не учат ответственности за свои поступки.

Интересно отметить, что очень часто взрослые, использующие метод контроля, жалуются на безответственность детей, даже не осознавая, что они сами же этому их и учат. Вседозволенность также не развивает ответственности, поскольку в этом случае даже взрослые ни за что не отвечают.

Одной из самых важных для понимания предпосылок позитивной дисциплины является тот факт, что дети гораздо охотнее следуют правилам, в установлении которых они сами принимали участие. Они участвуют в принятии эффективных решений наравне со взрослыми, развивают здоровую самооценку и учатся вносить полезный вклад в семью, в школьный коллектив, в общество. В этом и заключаются долгосрочные выгоды позитивной дисциплины. Обобщим их следующим образом.

***Четыре критерия, определяющих эффективную дисциплину***

1. Сочетает ли она доброту и строгость? (Уважение и мотивация.)

2. Помогает ли она детям чувствовать себя нужными? (Связь.)

3. Имеет ли она долгосрочную перспективу? (Наказание срабатывает на очень короткое время, при этом имеет негативные последствия.)

4. Учит ли она ценным социальным и жизненным навыкам, являющимся основой хорошего характера? (Взаимоуважение, забота о других, умение решать проблемы, ответственность, вклад в общее дело, сотрудничество.)

Наказание не отвечает ни одному из этих критериев, зато отвечают все принципы позитивной дисциплины. Первый же критерий – сочетание доброты и строгости – является ее краеугольным камнем.

## *СОЧЕТАНИЕ ДОБРОТЫ И СТРОГОСТИ*

Рудольф Дрейкурс говорил о том, как важно в отношениях с детьми быть добрыми и строгими одновременно. Доброта важна, поскольку через нее проявляется уважение к ребенку. Строгость важна, поскольку через нее проявляется самоуважение, а также серьезное отношение к любой ситуации. Авторитарные методы воспитания обычно оставляют мало пространства доброте. Вседозволенность исключает строгость. Сочетание доброты и строгости – важный принцип позитивной дисциплины.

Многие родители и педагоги сопротивляются принятию данного принципа, и причин тому несколько. Одна из них – неспособность взрослых проявить доброту в минуты, когда ребенок, по их словам, «провоцирует их». Тогда я поставлю вопрос так: «Если взрослые хотят, чтобы дети научились управлять своим поведением, будет ли справедливо требовать от самих взрослых, чтобы они тоже научились управлять своим поведением?» Очень часто позитивный тайм-аут (см. шестую главу) необходим именно взрослым, пока они не будут *чувствовать* себя настолько хорошо, чтобы снова правильно *действовать*.

Другой причиной неумения взрослых сочетать в воспитании доброту и строгость является их незнание того, что такое «добрый» и «строгий» одновременно. Они легко застревают в порочном круге сменяемости этих состояний: то они слишком строги, если, например, ребенок их расстроил или они просто не знают, как поступить; то они слишком добры, полагая, что это компенсирует моменты излишней строгости.

Многие родители и педагоги имеют ошибочные

представления о доброте. Принимая решение перейти к принципам позитивной дисциплины, некоторые взрослые отказываются от наказаний и становятся чересчур либеральными, а это и есть одна из самых досадных ошибок. Другие ошибочно полагают, что быть добрым – это удовлетворять все потребности детей, предотвращая любое разочарование. Это не доброта, это потакание и вседозволенность. Быть добрым – это значит уважать ребенка и сделать так, чтобы ребенок уважал вас. В потакании капризам нет ни капли уважения, как и в бесконечных попытках оградить ребенка от любого опыта разочарования. Уважение проявляется в том случае, когда вы признаете ценность каждого чувства ребенка: «Я вижу, ты разочарован (зол, расстроен и т. д.)». Уважение – это вера в ребенка, вера в то, что он может справиться с разочарованием и развить уверенность в собственных силах.

Теперь давайте поговорим об уважении к взрослым. Позволять детям проявлять неуважение к вам (или к другим) – это не доброта. Здесь кроется одна хитрость. Не позволяя детям неуважительно относиться к себе или другим взрослым, не обязательно прибегать к наказанию. Наказание – это проявление неуважения. Так как же быть в такой ситуации?

Предположим, ребенок вам дерзит. Можно уладить эту ситуацию, совмещая доброту и строгость: просто выйти из комнаты. Да, я уже слышу возражения: «Это ведь не что иное, как позволить ребенку выйти сухим из воды!» Давайте рассмотрим ситуацию более подробно. Вы не можете заставить другого человека относиться к вам с уважением, но вы сами можете сохранить уважение к себе. Выход из комнаты в данном случае, уход от разговора и есть проявление уважения к себе. На детей это действует очень сильно. Продолжить разговор вы сможете тогда, когда у всех его участников будет возможность успокоиться, *почувствовать* себя лучше, а значит, и *поступить* лучше.

Продолжение разговора с вашей стороны может выглядеть следующим образом: «Солнышко, мне жаль, что ты злился. Я уважаю твои чувства, но мне не нравится, как ты их выражал. Если ты будешь неуважительно относиться ко мне, я буду уходить ненадолго. Я люблю тебя и хочу быть рядом, так что, когда ты будешь готов вести себя с уважением, дай мне знать. Я с удовольствием помогу тебе справиться с твоей злостью. Мы вместе найдем решение, которое подойдет нам обоим». Объясните ребенку заранее, как вы будете себя вести и что будете делать, когда и он, и вы успокоитесь.

Стоит еще раз повторить, что родители слишком часто думают, что проблему необходимо решать тут и теперь, в самом

разгаре размолвки. Это самый худший момент для решения проблемы. Когда человек расстроен, мозг выбирает одну из примитивных реакций: бей (силовое решение конфликта) или беги (уход от конфликта или полный провал коммуникации). Невозможно мыслить и действовать рационально, не отключив эти примитивные реакции. Мы произносим вслух слова, о которых позже жалеем. В этом случае важно успокоиться, чтобы мозг снова был способен мыслить рационально, а не примитивно, и только тогда приступать к поиску решения. Детям необходимо помогать в развитии этого великолепного навыка. Иногда лучше «решить, что вы будете делать вместе» (прием, о котором речь пойдет в пятой главе), чем заставлять ребенка что-то делать, особенно когда взрослый не в состоянии предложить сотрудничество вместо силового конфликта. Итак, запомните: доброта – это уважение.

Теперь поговорим о строгости. Многие взрослые привыкли отождествлять строгость с применением наказания, наставлениями или другими формами контроля. Это ошибка. Строгость в сочетании с добротой означает уважение к ребенку, взрослому и к ситуации общения.

Давайте рассмотрим ситуацию с ограничениями. Большинство родителей решают, какие должны быть ограничения в жизни ребенка, и с полной ответственностью устанавливают их. Это делается с целью оградить ребенка от возможной опасности, а также социализировать его. Когда взрослые устанавливают ограничения, а затем насаждают их с помощью наказаний, наставлений и контроля, они часто сталкиваются с сопротивлением и сами втягиваются в силовой конфликт с ребенком. Конфликт, в свою очередь, никак не ограждает ребенка от опасности и не способствует социализации. Попробуйте вместо этого привлечь детей к установлению ограничений. Например, вы можете обсудить ограничения, связанные с тем, сколько времени проводить у телевизора, в котором часу ложиться спать, как долго гулять на улице или делать домашнее задание. Обсудите с детьми (это значит, дети должны говорить не меньше вашего, если не больше) важность ограничений, то, какими они должны быть и как они будут касаться всех членов семьи. Например, если вы спросите у детей, почему важно делать домашнее задание, они вам ответят (например, «Потому что я так запомню материал» или «Потому что за него я получу более высокую оценку»). Они сами могут решить, когда именно его делать и сколько времени ему уделить. (Обычно родители хотят, чтобы дети приступали к выполнению домашнего задания сразу после возвращения из школы. Дети же обычно хотят отдохнуть после занятий. Когда у

детей появляется выбор, их самооценка растет, появляется уверенность в собственных силах.) Как только они сами определят время выполнения домашнего задания, наиболее удобное для них, можно ограничить просмотр телевизора: «Только один час и только после того, как домашнее задание сделано. Я смогу помочь тебе только с семи до восьми, а на просьбы о помощи в самый последний момент реагировать не стану». Дети гораздо охотнее соглашаются на ограничения, в установлении которых они сами принимали участие, необходимость которых поняли и приняли ответственность за следование этим ограничениям.

Разумеется, для детей до четырех лет ограничения устанавливаются по-другому. Родители сами устанавливают ограничения для малышей, но делать это они должны с одновременным проявлением доброты и строгости.

Если ребенок нарушает ограничение, не следует читать ему нотацию или наказывать. Продолжайте сотрудничество с ребенком по принципу взаимоуважения. Не говорите прямо, что произошло и что нужно делать. Лучше сами задавайте вопросы: «Что произошло? Как ты думаешь, почему так случилось? Как, по-твоему, теперь нужно решать эту проблему? Эта ситуация научила тебя чему-нибудь? Что поможет тебе в похожей ситуации в будущем?»

Сразу хочу предупредить вас: если ребенок уже привык к нотациям и наказаниям с вашей стороны, он может на все отвечать: «Я не знаю». И тут самое время сказать: «Ты ведь так хорошо умеешь решать проблемы. Почему бы тебе не подумать над этим, а потом, минут через тридцать, мы снова поговорим, и ты расскажешь мне, что решил».

Родители и педагоги в таких ситуациях действуют по привычке: отчитывают ребенка и выдвигают требования. Ребенок, в свою очередь, отвечает на это сопротивлением и протестом. Следующие реплики, совмещающие доброту и строгость, помогут вам избежать неуважительных высказываний и наладить конструктивный диалог с детьми.

- Теперь твоя очередь.
- Я уверен, ты можешь сказать то же самое более уважительно.
- Ты мне не безразличен, поэтому я подожду, пока мы оба сможем продолжить разговор в уважительном тоне.
- Я уверен, ты можешь придумать полезное решение.
- Меньше слов, больше действий! (При этом осторожно и спокойно возьмите ребенка за руку и покажите, как следует поступить.)

■ Поговорим об этом позже. Сейчас нужно ехать.

■ (Если ребенок в истерике.) Давай выйдем из магазина. Попробуем решить это позже (завтра).

Когда вы решите отказаться от наказания, вам необходимо будет развивать и укреплять новые навыки. Вам понадобится время, чтобы научиться помогать детям понимать принципы взаимоуважения и развивать навыки разрешения проблемных ситуаций.

## *ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ ПРИТЯГИВАЮТСЯ:*

## *КОГДА ОДИН РОДИТЕЛЬ ДОБРЫЙ, А ДРУГОЙ СТРОГИЙ*

Интересно, что часто в брак вступают люди, придерживающиеся противоположных взглядов на воспитание. Один партнер склонен к излишней мягкости, другой – к излишней строгости. Позже мягкий родитель начинает думать, что следует вести себя еще мягче, чтобы уравновесить строгость партнера. Строгий родитель, в свою очередь, начинает усердствовать, чтобы компенсировать «бесхребетность» доброго родителя. Постепенно они отдаляются друг от друга в своих подходах к воспитанию и постоянно ругаются из-за того, кто прав, а кто – нет. На самом же деле не правы оба.

Одним из методов, помогающих родителям и детям наладить отношения, является проведение семейных собраний в удобном для всех месте, регулярное (например, раз в неделю), с целью совместных поисков решения проблем и выбора решения, которое не умаляло бы ничье достоинство. Акцент на решениях – один из наиболее действенных инструментов, помогающий сблизить противоположности взаимной поддержкой. Подробнее об этом мы поговорим в шестой главе.

## *КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОЧУВСТВОВАТЬ СОПРИЧАСТНОСТЬ*

## *И СОБСТВЕННУЮ ЗНАЧИМОСТЬ (СВЯЗЬ СО ВЗРОСЛЫМИ)*

Сопричастность и значимость – важнейшие цели, к которым в общении стремятся все люди, особенно дети. Важно отметить, что чувство привязанности (или его отсутствие) – основной фактор, влияющий на успеваемость и поведение детей в школе. Никто из

детей, совершивших убийства других учащихся или педагогов, не испытывал чувства сопричастности и собственной значимости.

Наказание не помогает детям развить чувство сопричастности и собственной значимости. Это одна из причин того, что наказания неэффективны в долгосрочной перспективе. Методы позитивной дисциплины, напротив, развивают в детях эти полезные чувства, и акцент на формировании этих чувств – одна из основных тем данной книги. В четвертой главе мы подробно поговорим о том, почему дети плохо себя ведут и как именно они себя ведут в отсутствие чувств сопричастности и собственной значимости.

## *ЭФФЕКТИВНОСТЬ В ПЕРСПЕКТИВЕ*

Одна из причин, по которой родители и педагоги продолжают применять наказания, заключается в их краткосрочной эффективности. Наказание останавливает плохое поведение на данный момент. Проблема в том, что взрослые не осознают последствий наказания. Дети, которых постоянно наказывают, вовсе не думают: «Вот спасибо! Так помогло! Жду не дождусь, когда вы снова поможете решить мои проблемы!» На самом деле они думают о том, как выразить свой протест (при первой же возможности), или, наоборот, беспрекословно подчиняются, утратив чувство собственного достоинства.

Другие причины применения наказаний взрослыми связаны с ошибочным мнением о том, что единственной альтернативой наказаниям является вседозволенность. Взрослые опасаются, что таким образом утратят контроль над детьми и не справятся со своими родительскими или педагогическими функциями. К тому же наказание дается очень легко. Взрослых не нужно учить тому, как наказывать детей. Они и так знают. Наказание – это зачастую быстрая ответная реакция, а для эффективной дисциплины необходимо прилагать значительные усилия и развивать определенные навыки.

И последняя причина, почему взрослые используют наказание при всей его неэффективности, состоит в их абсолютном незнании, что еще можно сделать. В этой книге вы найдете массу альтернатив наказанию, которые имеют долгосрочную перспективу и которые учат последнему критерию эффективной дисциплины.

## *ПРИОБРЕТЕНИЕ ЦЕННЫХ ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКОВ,*

## *ФОРМИРУЮЩИХ ХАРАКТЕР*

Это новая идея для большинства родителей и педагогов, которые никогда не задумывались о том, что дисциплина развивает полезные социальные и жизненные навыки. Если вам интересно, познакомьтесь с результатами исследований последствий применения наказания. Вы узнаете, что оно учит насилию, хитрости, снижает самооценку и формирует только негативные навыки. Изучая методы позитивной дисциплины, вы обнаружите, что ее инструменты не только устраняют плохое поведение – они также учат детей полезным социальным и жизненным навыкам, формирующим характер.

## *ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ПОЗИТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ*

Отправляясь в путешествие по стране позитивной дисциплины, не забывайте о пункте назначения. Чего именно вы хотите для ваших детей в этой «стране»? Когда родителей и педагогов просят составить список качеств, которые они хотели бы видеть в детях и помочь им развить их, взрослые обычно вспоминают следующее:

положительная самооценка
ответственность
самодисциплина
сотрудничество
восприимчивость к новому
навыки объективного мышления
уважение к себе и другим
умение сопереживать
умение принимать себя и других
жизнелюбие
интерес к учебе
вежливость
честность
самоконтроль
терпение
чувство юмора
забота о близких
умение решать проблемы
мудрость
целостность личности

Вы можете дополнить этот список. Помните об этих качествах на протяжении всего курса обучения принципам позитивной дисциплины. Очень скоро вы поймете, что дети приобретают и активно развивают данные качества, когда полностью вовлечены в воспитательную модель позитивной дисциплины, основанную на взаимном уважении, сотрудничестве и совместном принятии важных решений.

## *ОБЗОР*

**Приемы позитивной дисциплины**

1. Исключите наказания.
2. Исключите вседозволенность.
3. Сочетайте доброту и строгость.
4. Создавайте для детей возможности развивать и укреплять семь важнейших убеждений и навыков.
5. Опасайтесь того, что отлично работает здесь и сейчас (помните: наказание имеет серьезные негативные последствия).
6. Откажитесь от дикой мысли о том, что детей можно заставить поступать лучше, если им сначала будет очень плохо.
7. Устанавливайте ограничения вместе с детьми.
8. Задавайте вопросы о том, что думают сами дети.
9. Используйте высказывания, сочетающие доброту и строгость.

**Вопросы**

1. Каковы две основные причины отличия поведения современных детей от поведения их сверстников в *старые добрые времена*?
2. Каковы семь важнейших убеждений и навыков? Как их отсутствие или недоразвитие связаны с *конфликтным поведением* детей?
3. Каковы три подхода к воспитанию? В чем их различия?
4. Обсудите два основных отличия принципов позитивной дисциплины от других подходов к воспитанию. В чем значение этих отличий для перспективы поведения ребенка в будущем?
5. Что означает совет: «Поосторожнее с тактиками, которые работают»?
6. Каковы четыре О-последствия наказания? Поделитесь личным опытом: чувствовали ли вы когда-нибудь одно из этих О-последствий и почему?
7. Каковы долгосрочные перспективы поведения детей, воспитанных в чрезмерной строгости, и почему?

8. Каковы долгосрочные перспективы поведения детей, воспитанных на принципах позитивной дисциплины, и почему?

9. Почему иногда до явного улучшения происходит ухудшение ситуации?

10. Какие качества вы хотели бы видеть в ребенке в результате вашего взаимодействия с ним?

11. Каковы четыре критерия эффективной дисциплины? Как они связаны с наказанием? В чем секрет их эффективности в долгосрочной перспективе?

12. Приведите примеры высказываний, обращенных к ребенку, в которых сочетаются доброта и строгость.

# Глава вторая
# Основные понятия

В этой книге собраны сотни практических идей для установления дисциплины без наказания. Однако, прежде чем переходить к обсуждению многочисленных «как», важно знать «зачем». Слишком много родителей и учителей используют методы, которые не приносят детям эффективных долгосрочных результатов, потому что взрослые не понимают основных концепций человеческого поведения. Основные понятия адлеровской теории, описанные в этой и следующих двух главах (наряду с многочисленными практическими идеями их применения), помогут родителям и учителям глубже разобраться в механизмах поведения, понять причины детского конфликтного поведения, а также эффективность методов позитивной дисциплины в формировании у детей важнейших навыков, необходимых для счастья и полноценного участия в жизни общества.

Идеи Альфреда Адлера опережали время. На своих популярных лекциях и публичных семинарах в Вене (после конфликта с Фрейдом) он выступал за равенство людей независимо от расы, пола и возраста задолго до того, как это стало общепринятым. Чтобы продолжать свою работу, Адлер, австриец еврейского происхождения, был вынужден покинуть родную страну в годы нацистского режима в Австрии.

Рудольф Дрейкурс тесно сотрудничал с Адлером и продолжал развивать идеи адлеровской психологии после смерти Адлера в 1937 году. Дрейкурс является автором и соавтором книг, призванных помочь родителям и учителям понять принципы практического применения адлеровской теории с целью совершенствования отношений с детьми в семье и школе (см. список рекомендуемой литературы).

Дрейкурс был обеспокоен тем, что большинство взрослых, пытавшихся применять его предложения на практике, не понимали некоторых важнейших понятий. Это непонимание приводило к искажению многих приемов, которые использовались взрослыми не для того, чтобы расположить к себе детей, а для того, чтобы доминировать над ними. Взрослые доминируют в отношениях с детьми и подавляют их, когда начинают активно применять методы контроля и наказания. Взрослые располагают детей к себе, когда относятся к ним с уважением, ценят их достоинство (сочетание доброты и

строгости) и верят в их способность к плодотворному сотрудничеству. В данном случае взрослым необходимы мотивация и время, чтобы научиться развивать в детях важные жизненные навыки.

*Победа над детской волей*, ее подавление превращает ребенка в неудачника, что заставляет его либо бунтовать, либо слепо подчиняться взрослому. Ни то ни другое поведение не является приоритетным. *Привлечение детей на свою сторону* означает достижение добровольного сотрудничества.

Примером неправильного понимания взрослыми основных понятий позитивной дисциплины является обычная практика унижения как дополнения к логическому следствию. Как правило, унижение вытекает из ошибочного убеждения в том, что дети ничему не научатся, пока не *пострадают* за свои ошибки. Действительно ли унижение может побудить детей вести себя лучше и какова при этом цена? Не вырастут ли они льстецами и людьми, чья самооценка зависит только от одобрения их поступков окружающими? Или они будут вести себя хорошо, но при этом постоянно бояться малейшей неудачи, сделав хоть один шаг в сторону? Не научатся ли дети терпеть вину, стыд и боль, а главное, тот упадок духа, снижающий самооценку ребенка, за который в ответе мы, взрослые? Или все, чему они научатся, будет основано на чуткости и сопереживании, поощрении, бескорыстной любви со стороны взрослых, которые создают возможности для формирования важнейших жизненных навыков и здоровой самооценки ребенка?

## *САМООЦЕНКА: ИЛЛЮЗОРНОСТЬ ПОНЯТИЯ*

Поскольку выше мы уже упоминали самооценку и самоуважение, важно дать определение этим терминам, даже если у экспертов и нет общего мнения на этот счет. Когда я была членом рабочей группы специалистов по детской самооценке в штате Калифорния, было очень интересно участвовать в обсуждении определения самооценки.

Уверена, что мы только навредили детям, считая, что можем сформировать их самооценку. Многие взрослые были убеждены в том, что детская самооценка растет от похвалы, веселых смайликов и наклеек за достижения, от званий вроде «самый важный человек дня». Все это весело и безвредно, но лишь до тех пор, пока ребенок не начинает понимать, что его самоуважение зависит от мнения других. Когда это происходит, он может постепенно превратиться в льстеца или человека, зависимого от

похвалы. Вместо того чтобы учиться оценивать свои поступки и рефлексировать относительно их правильности или неправильности, такие дети учатся с одного взгляда определять, одобряет ли их взрослый. Вместо самооценки они развивают навык определения чужой оценки их поведения.

Вы никогда не замечали, какой неустойчивой может быть наша самооценка? В один прекрасный день мы довольны собой, а завтра совершаем ошибку и начинаем себя критиковать или слышим критику в свой адрес – и наша вера в себя падает до нуля.

Неоценимую услугу мы оказываем детям в том случае, когда учим их самоанализу (подробнее об этом в седьмой главе), а не зависимости от мнения других. Помощь детям заключается также в том, чтобы научить их относиться к ошибкам как к полезному опыту. Сталкиваясь с неудачами, дети со временем сами учатся решать проблемы, развивают полезную устойчивость к неудачам, легко принимают жизненные взлеты и падения. Большая польза для детей заключается также во множестве возможностей подумать о себе хорошо, почувствовать свою значимость дома, в школе, в обществе. Чувство сопричастности и собственной значимости – одно из самых важных для формирования самооценки.

В одном из моих любимых выпусков комикса «Мелочь пузатая» Люси спрашивает Лайнуса: «Как прошел день в школе?»

Лайнус отвечает: «Я не пошел в школу. Вернее, я пришел, открыл двери и спросил: „Я кому-нибудь тут нужен?“ Никто не ответил, и я пошел домой». Детям необходимо чувствовать свою нужность.

Когда у детей сформированы семь важнейших убеждений и навыков, о которых шла речь в первой главе, можно говорить и о сформированном самоуважении, которое помогает устранить иллюзорность самооценки. Взрослые могут начать создавать благоприятные условия для детского самоуважения привлечением детей на свою сторону, а не доминированием над ними.

## *ПРИВЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ НА СВОЮ СТОРОНУ*

Дети чувствуют вдохновение, когда думают, что вы их понимаете. Когда их понимают, дети гораздо охотнее готовы выслушать ваше мнение, особенно о том, как решить проблему. Помните, что ребенок готов слушать взрослого *после того*, как взрослый выслушал его точку зрения. Следующие четыре шага к

успешному сотрудничеству помогут взрослым создать такую атмосферу, в которой дети будут готовы их выслушать и пойти навстречу.

***Четыре шага к успешному сотрудничеству***

1. Демонстрируйте, что вы понимаете чувства ребенка. Не забывайте проверять, спрашивая у него, правильно ли вы его поняли.

2. Проявляйте эмпатию без потворства. Эмпатия не означает согласия и потворства, она означает, что вы понимаете восприятие ребенком ситуации. Будет также полезно поделиться с ребенком собственным опытом и рассказать о случаях, когда вы чувствовали или совершали то же самое.

3. Делитесь собственными чувствами и суждениями. Если первые два шага были пройдены вами искренне и дружелюбно, ребенок будет готов выслушать вас.

4. Привлекайте ребенка к поиску решения. Спросите, есть ли у него какие-нибудь идеи о том, как избежать подобной проблемы в будущем. Если нет, предложите несколько вариантов, чтобы вместе выбрать подходящий для ребенка.

Важно осуществлять эти шаги, проявляя дружелюбие и уважение к ребенку, заботу о нем. Само решение добиться расположения ребенка для успешного сотрудничества вызовет у вас сильные положительные эмоции. После первых двух шагов ребенок будет привлечен на вашу сторону – сторону плодотворного общения. Теперь он будет готов выслушивать вас, и вы сможете перейти к третьему шагу (даже если раньше вы много раз пытались говорить с ним о своих чувствах, но не были услышаны). Когда между вами окончательно установится атмосфера взаимоуважения, четвертый шаг будет особенно эффективен.

Миссис Мартинес поделилась с нами следующим опытом. Ее дочь Линда, вернувшись из школы, пожаловалась на то, что учитель накричал на нее перед всем классом. Уперев руки в боки, миссис Мартинес с осуждением спросила Линду: «Так-так, ну и что же ты натворила?»

Линда опустила глаза и со злостью ответила: «Ничего я не натворила».

Миссис Мартинес сказала: «Ой, не ври, учителя никогда не кричат на учеников ни за что. Что ты сделала?»

Линда плюхнулась на кровать и угрюмо уставилась на мать. Та продолжала выяснять осуждающим тоном: «Так как же ты собираешься решать эту проблему?»

Линда огрызнулась: «Никак!»

И тут миссис Мартинес вспомнила о четырех шагах к успешному сотрудничеству. Она сделала глубокий вдох, постаралась изменить отношение к ситуации и дружелюбным тоном сказала: «Думаю, тебе было очень неприятно, когда учитель накричал на тебя перед всем классом». (Шаг первый. Выразите понимание.)

Линда посмотрела на мать с настороженным любопытством. Миссис Мартинес продолжала: на этот раз она поделилась своим опытом: «Помню, похожая история случилась со мной в четвертом классе, когда я решила поточить карандаш на уроке математики. Мне было так неприятно, я так злилась на учителя за то, что он накричал на меня перед всеми» (Шаг второй. Проявляйте эмпатию без потворства и поделитесь подобным опытом.)

На этот раз Линда проявила неподдельный интерес. Она переспросила: «Правда? И я только попросила у одноклассницы карандаш. Несправедливо, что меня перед всеми отчитали за это».

Миссис Мартинес сказала: «Думаю, я понимаю, что ты чувствовала. Как ты думаешь, что нужно делать, чтобы избежать таких неприятных ситуаций в будущем?» (Шаг четвертый. Привлекайте ребенка к поиску решения. В этой ситуации третий шаг был не нужен.)

Линда ответила: «Думаю, буду носить с собой несколько карандашей, чтобы не просить, если что».

Миссис Мартинес сказала: «Отличная идея!»

Одна из целей миссис Мартинес состояла в том, чтобы помочь Линде выбрать поведение, которое не будет вызывать недовольство и гнев учителя. Заметьте, что, когда она в первый раз предлагала Линде подумать, как решить проблему, дочь была настроена враждебно. Когда мать проявила моральную поддержку и воодушевление (с помощью четырех шагов к успешному сотрудничеству), Линда почувствовала доверие и близость, поэтому сразу согласилась подумать над решением проблемы. Когда мать посмотрела на ситуацию глазами Линды, дочь почувствовала, что больше нет необходимости обороняться.

Миссис Джонс применила четыре шага к успешному сотрудничеству, когда узнала, что ее шестилетний сын Джефф украл что-то из магазина. Она выбрала спокойный момент, когда никто не мог бы им помешать, позвала Джеффа, посадила к себе на колени. Сначала она сказала Джеффу, что слышала, будто он украл в магазине упаковку жвачки. (Заметьте: она не пыталась его «подловить» вопросом, не натворил ли он чего-нибудь, когда ей уже обо всем было известно.) Затем она поделилась с ним своей историей: когда она училась в пятом классе, она стащила ластик

из магазина. Она знала, что поступает нехорошо, ей было очень стыдно, поэтому она решила больше так не делать. Джефф сказал в свою защиту: «Но ведь в магазине так много жвачки!» Тогда миссис Джонс попросила Джеффа представить, сколько жвачки и других товаров нужно продать хозяину магазина, чтобы оплатить аренду помещения, труд персонала, оборудование, а еще заработать деньги на себя и свою семью. Джефф признался, что никогда об этом не задумывался. Они также поговорили о том, как было бы неприятно, если кто-то украл бы их вещи. Джефф признался, что больше не будет воровать и что обязательно заплатит за ту жвачку, которую украл. Миссис Джонс предложила пойти в магазин вместе, чтобы поддержать его.

Миссис Джонс сумела наладить с Джеффом успешное взаимодействие, не обвиняя и не осуждая его, не читая нотаций. Джефф не чувствовал себя ужасным человеком, совершившим плохой поступок. Наоборот, он был готов обсудить социально-значимые причины, почему так поступать нельзя. Кроме того, он был готов вместе принять решение, которое, хоть и неприятно для него, станет ценным уроком на будущее. Наконец, он смог это сделать благодаря тому, что его мать создала атмосферу поддержки, а вовсе не нападала с осуждениями, вынуждая его защищаться.

## *ЧУВСТВО КАК ПРИЧИНА ПОСТУПКА ИЛИ СЛОВА*

Чувство, которое кроется за нашими поступками или словами, гораздо важнее самих поступков и слов. Что мы делаем, не так важно, как важно то, как это делаем. Это *«как»* определяется нашими чувством и отношением, лежащими в основе поступка. Взрослый может спросить у ребенка: «Что ты вынес для себя из этой ситуации?» – обвиняющим, стыдящим тоном или с сочувствием и интересом. Взрослый может создать атмосферу близости и доверия или дистанции и враждебности. Удивляет огромное количество взрослых, которые до сих пор верят, что могут положительно влиять на детей, дистанцируясь от них и проявляя недоверие вместо того, чтобы сблизиться с ними и расположить к себе. (Интересно, это их настоящее убеждение или простая, бездумная реакция?)

Эмоции, обуславливающие слова, часто проявляются в тоне голоса более явно. Стремление унизить нарушает основы взаимоуважения. Оно также превращает потенциальное логическое следствие в наказание, которое не принесет ничего хорошего в будущем. Если ребенок пролил молоко на пол,

логическое следствие (или решение) таково, что ребенок должен сам вытереть разлитое. Но логическим следствием (решением) это действие является только при условии, что взрослый подскажет ребенку, как действовать, добрыми, но при этом строгими словами, например: «Ну и что ты будешь с этим делать?» Заметьте, что *вопрос* о том, что нужно сделать, звучит гораздо мягче, чем *инструкция* к действию. Вопрос вместо инструкции – один из самых эффективных приемов позитивной дисциплины, о котором вы узнаете подробнее в шестой главе. Прямая инструкция вызывает сопротивление, неподчинение. Уважительное привлечение ребенка к совместному принятию решения позволяет ему почувствовать себя способным, сильным, нужным. Просьба превращается в наказание, если взрослый обращается к ребенку без доброты и уважения в голосе, выбирая при этом уничижительные выражения, например: «Как можно быть таким неуклюжим? Сейчас же вытри это и больше не смей сам наливать молоко, это буду делать я, ведь ты ничего не умеешь!»

Адлеровская психология предлагает ряд базовых понятий, объединенных массивом знаний о том, как лучше понимать детей и самих себя, и это что-то более значимое, чем просто теория. Знание этих базовых понятий бесполезно без атмосферы поддержки, взаимопонимания и уважения. Вне такой атмосферы подобные приемы нивелируются до пренебрежительной манипуляции. Мы бы могли эффективнее общаться с детьми, если бы спрашивали самих себя: «Я воодушевляю или расстраиваю ребенка своими действиями?»

## *ОСНОВНЫЕ АДЛЕРОВСКИЕ ИДЕИ*

### 1. Дети – это социальные субъекты

Поведение определяется социальными факторами. Дети принимают решение, какими быть и как себя вести, основываясь на том, что, по их мнению, думают о них окружающие и какова их роль в различных отношениях. Помните: дети постоянно принимают решения, формируют убеждения о себе и о мире, о том, как они должны себя вести, чтобы выжить и преуспеть. «Преуспевая», они развивают мощную семерку важнейших убеждений и навыков, о которых мы говорили в первой главе. Если же они включают режим «выживания» (пытаясь определиться, что делать, чтобы возникло чувство сопричастности и собственной значимости), взрослые обычно интерпретируют его как плохое поведение. Но чувствуете ли вы

разницу между «плохим поведением» и «режимом выживания»?

**2. Поведение является целенаправленным**

Поведение всегда имеет определенную цель в социальном контексте. Одна из основных целей – быть сопричастным этому контексту. Дети не до конца осознают цели, которых хотят достичь. Иногда у них складываются ошибочные представления о способе действия, поэтому своим поведением они, к сожалению, достигают прямо противоположной цели. Например, детям хочется быть своими, сопричастными, но они начинают вести себя нагло, и это начинает напоминать порочный круг. Чем больше раздражения и злости вызывает их поведение, тем более нагло они будут себя вести, добиваясь одной цели – ощущать себя на своем месте.

Дрейкурс объяснял это так: «Дети отлично воспринимают, но плохо интерпретируют воспринятое». С этой проблемой сталкиваются не только дети. Следующая ситуация прекрасно иллюстрирует то, как это обычно начинается.

Когда мама двухлетней Адели вернулась из роддома с младенцем, Адель сразу почувствовала, как много внимания мамы достается новому малышу. К сожалению, Адель интерпретирует это по-своему: мама любит малыша больше, чем ее. Это, безусловно, не так, но правда не так важна, как то, что чувствует Адель. И поведение ее будет основано не на истинном положении вещей. Адель поставит цель вернуть внимание мамы и будет ошибочно считать, что для достижения этой цели она должна вести себя как младенец: она тоже может потребовать бутылочку, накакать в трусики, плакать без конца. Но достигнет она совсем другой цели: вместо любящей и нежной мама станет подавленной и отчужденной.

**3. Основная цель ребенка – быть сопричастным и чувствовать свою значимость**

Эта идея объединяет первые две, поскольку цель всех поступков ребенка – почувствовать себя сопричастным социальному контексту и быть нужным и значимым. В основе плохого поведения всегда лежит ошибочное представление о том, как достичь этой цели, как это видно на примере, описанном выше.

**4. Ребенок, который плохо себя ведет, – это обиженный ребенок**

Непослушный ребенок пытается сказать нам: «Я не чувствую, что я на своем месте. Я совсем не нужен. Я знаю, как себя вести,

чтобы достичь цели, но это неправильно». Когда ребенок ведет себя плохо, легко понять, почему взрослым так сложно увидеть, что стоит за этим шагом, его глубинное значение и послание: «Я просто хочу быть нужным». Понимание этого – первый шаг взрослого к эффективной помощи ребенку. Вы можете стать своего рода дешифровщиком. Отнеситесь к плохому поведению ребенка как к шифру и задайте себе вопрос: «Что на самом деле ребенок хочет мне сказать?» Помните, что он неосознанно шифрует послания своим поведением, однако непременно почувствует понимание с вашей стороны, если вы будете реагировать на его скрытое убеждение, а не только на поведение. Вы по-другому будете относиться к плохому поведению, если вспомните, что за ним всегда стоит ребенок, который просто хочет быть нужным, но он растерян или неопытен и не знает, как достичь своей цели приемлемым способом. Также вам будет полезно присмотреться к собственному поведению и ответить себе на вопрос, не способствует ли оно укреплению веры ребенка в то, что он не на своем месте и никому не нужен. Подробнее эти четыре адлеровские идеи будут рассмотрены в четвертой главе.

**5. Социальная ответственность, или чувство общности**

Одним из важнейших понятий, введенных в научный оборот Альфредом Адлером, является *Gemeinschaftsgefühl*. Трудно подобрать точный перевод. Так, в случае с английским языком сам Адлер остановился на варианте *social interest* – социальный интерес[5]. Я использую вариант «социальная ответственность». Социальная ответственность – это искренний интерес к тому, как чувствуют себя окружающие, и желание внести ценный вклад в жизнь общества. Понятие социальной ответственности прекрасно раскрыто в истории, которой поделилась Кристин Р. Пэнсер в декабрьском номере журнала «Индивидуальный психолог» (*The Individual Psychologist*) за 1978 год.

Два брата вместе управляли фермой. Им приходилось непросто: почва была каменистая и сухая. Тем не менее любую прибыль, любой доход они делили поровну. У одного брата была семья: жена и пятеро детей. Второй был холостяком. Однажды ночью семьянин никак не мог уснуть. Одна и та же мысль крутилась в голове и не давала покоя – мысль о том, что равное распределение доходов с фермы несправедливо. Он думал так: «У брата нет детей, которые ждали бы его дома теперь и позаботились бы о нем в старости. Ему нужно забирать больше, чем половину. Завтра предложу ему забирать две трети доходов. Так точно будет справедливее». В ту же ночь холостяк тоже не мог уснуть, потому что его одолевала мысль о несправедливом

распределении доходов. Он думал так: «Моему брату нужно кормить жену и пятерых детей. Он заслуживает больше половины. Завтра предложу ему две трети доходов». На следующий день братья встретились и поделились друг с другом своими представлениями о более справедливом распределении прибыли. Это и есть прекрасный пример социальной ответственности в действии.

Адлер разработал план, который он называл «Планом 14-дневного лечения». Он утверждал, что может кого угодно избавить от психического заболевания всего за 14 дней при условии, что пациент будет делать только то, что скажет Адлер. Однажды к нему на прием пришла женщина, страдающая от депрессии. Адлер сказал ей: «Я могу избавить вас от депрессии всего за 14 дней, если вы будете выполнять мои инструкции».

Она спросила без особого энтузиазма: «Что же мне нужно будет делать?»

Адлер ответил: «Если вы будете каждый день в течение двух недель делать что-то хорошее для другого человека, через 14 дней от вашей депрессии не останется и следа».

Она возразила: «Почему это я должна делать хорошее ради других, когда ради меня никто ничего не делает?»

Адлер в шутку ответил: «Так, возможно, вам понадобится не две, а три недели». А затем он добавил: «Если вы не можете придумать ничего, что хотели бы сделать для кого-нибудь, подумайте, что бы вы сделали, если бы чувствовали себя лучше». Адлер знал: если она просто будет думать о том, что может сделать ради другого, то обязательно пойдет на поправку.

Очень важно привить социальную ответственность детям. Что хорошего в среднем и высшем образовании, если молодые люди не учатся вносить вклад в жизнь общества и вырастают без такой потребности? Дрейкурс часто говорил: «Не делайте для ребенка ничего, что ребенок может сделать сам». Смысл в том, что мы крадем у детей возможность развить уверенность в себе, в собственной способности, приобрести собственный опыт, слишком многое совершая для и за них. Более того, у детей появляется уверенность в том, что о них обязаны заботиться, что для них «предназначено» специальное обхождение.

Первый шаг к формированию социальной ответственности у детей заключается в том, чтобы научить их быть уверенными в себе. Дети всегда готовы прийти на помощь и всегда чувствуют, что способны это сделать. Если взрослые вокруг входят в роли суперродителей или суперучителей, дети скорее начинают ждать услуг от мира, чем сами предлагать ему свои услуги. Такие дети считают ужасно несправедливой любую ситуацию, когда что-то

идет не так, как им бы хотелось. Если кто-то отказывается делать что-то за них, они жалеют себя или стремятся жестоко отомстить «обидчику». Когда они жаждут мести, они часто причиняют себе такую же боль, как и тем, кому мстят.

Другая крайность – родители и учителя, которые слишком заняты, чтобы найти время привить детям социальные и жизненные навыки для формирования гармоничного характера. И эти же взрослые бывают очень недовольны, когда дети не «ведут себя прилично». Не знаю, где, по их мнению, дети могут научиться взаимоуважению. Слишком многие взрослые склонны сразу же обвинить ребенка в плохом поведении вместо того, чтобы взять ответственность (или вину) за свою составляющую этого уравнения.

Позитивная дисциплина помогает детям и взрослым выйти из этого порочного круга, стимулируя развитие социальной ответственности. Родители и педагоги обычно не осознают, как много из того, что дети могли бы сделать сами, они делают за детей. Они не спешат научить детей тому, как приносить пользу семье или классу. Возьмем, к примеру, наведение порядка. Учителя, сколько всего вы сами делаете в классе вместо того, чтобы доверить это ученикам? Родители, сколько всего вы делаете за детей просто потому, что это удобно, лишая их возможности почувствовать себя способными сделать нужное дело?

В книге «Позитивная дисциплина в классе»[6] мы с соавторами говорим о том, как важно вместе с учениками обсудить рутинные обязанности в классе, возможно, подтолкнуть их к новым идеям. Учитель может принимать участие в обсуждении, но удивляет то, сколько всего предлагают сами дети, вовлеченные в это обсуждение. Когда список обязанностей будет готов, на каждую из них найдутся и добровольцы. Убедитесь, что у каждого ученика есть хотя бы одна обязанность по классу. Можно выбрать ответственного за соблюдение графика, с привлечением учащихся установить систему чередования, чтобы никто слишком долго не выполнял в классе наименее приятные обязанности. Очевидно, что подобное распределение обязанностей в коллективе повышает чувство сопричастности, формирует необходимые жизненные навыки и позволяет детям понять, что такое социальная ответственность.

**6. Равенство**

Многие в наши дни вовсе не задумываются о понятии равенства, пока дело не доходит до общения с детьми. Тогда взрослые возмущаются: «Как можно считать детей равными, если

им не хватает опыта, знаний, ответственности?»

Как уже подчеркивалось в первой главе, равный не означает *такой же, одинаковый*. Под равенством Адлер имеет в виду равные права на уважение человеческого достоинства. Большинство взрослых готовы признать детей равными, и это одна из причин, по которым позитивная дисциплина исключает унижение. Уничижительные приемы воспитания противоречат идеям равенства и взаимоуважения.

### 7. Ошибки – прекрасная возможность извлечь ценный урок

Общество учит нас стыдиться своих ошибок. Все мы несовершенны. Однако мы изо всех сил должны стремиться избавиться от деструктивной уверенности в собственном несовершенстве. Это одна из самых воодушевляющих идей и вместе с тем одна из самых сложных планок для современного общества. В мире нет ни одного совершенного человека, и все же каждый ставит эту недостижимую планку перед собой и окружающими, особенно – перед детьми.

Закройте глаза и попытайтесь вспомнить, что вам говорили родители и учителя об ошибках, которые вы совершали в детстве. Какие это были слова? Чтобы эффект был сильнее, запишите фразы, которые вспомните. Когда вы совершали какую-нибудь ошибку, слышали ли вы в свой адрес такие слова, как «тупица», «ненормальный», «плохой», «сплошное разочарование», «недотепа»? Попытайтесь припомнить, снова закрыв глаза, какой-нибудь случай, когда вас отчитывали за совершённую ошибку. Что вы думали о себе, какие решения принимали на будущее? Не забудьте: в тот момент вы не осознавали, что находитесь в процессе принятия решения, но из перспективы прошлого становится ясно, какие решения вам тогда приходили в голову. Некоторые могли сделать вывод, что они плохие или ненормальные. Другие решали больше не рисковать так поступать из страха снова пережить унижение, если их действия не дотягивают до совершенства. Как уже говорилось выше, большинство детей в таких ситуациях впадают в зависимость от одобрения и стараются любой ценой понравиться взрослым в ущерб собственной самооценке. Третьи решали использовать впредь хитрость и коварство: совершая ошибки, делать все возможное, чтобы не попасться. Разве это правильные оценки и решения, способствующие плодотворному развитию жизненно необходимых навыков? Безусловно, нет.

Критикуя и ругая детей за ошибки, родители и учителя обычно руководствуются благими намерениями. Они стремятся

мотивировать детей вести себя лучше «ради их собственного блага». Но они не спешат задуматься о будущих последствиях такого отношения к детским проступкам. К сожалению, родительство и педагогика до сих пор во многом базируются на чувстве страха. Родители боятся, что не справляются со своими обязанностями – не могут «заставить» детей вести себя лучше. Слишком многие больше озабочены тем, что подумают о них соседи, нежели о том, чему научатся их дети. Другие боятся, что дети так и не станут прилежными и послушными, если не укротить их с помощью страха и унижения. Большинство взрослых, однако, испытывают страх от незнания, что еще можно сделать, страх от перспективы скатиться во вседозволенность, если не причинять детям боль и не культивировать в них чувства вины и стыда. Часто взрослые подавляют этот страх, переходя к чрезмерно строгому стилю воспитания.

Но есть и другой путь. Он не имеет ничего общего со вседозволенностью, при этом помогает мотивировать детей вести себя лучше без причинения вреда их самооценке. Мы должны научиться относиться к ошибкам как к ценному опыту и научить этому отношению детей. Разве не чудесно будет услышать, как взрослый говорит ребенку: «Ты совершил ошибку. Чудесно! Чему она нас учит?» Я не ошиблась, именно «нас», а не «тебя». Ошибки детей напрямую касаются взрослых. Многие ошибки совершаются потому, что мы, взрослые, не нашли времени научить ребенка чему-либо, поддержать его. Вместо того чтобы вдохновлять детей, побуждать их к хорошим поступкам, мы провоцируем их протест. Станьте для них примером смелого принятия несовершенства, чтобы благодаря вам дети усвоили простую истину: ошибки – это возможность извлечь для себя ценный жизненный урок.

Дети учатся замечать и оценивать ошибки как ценный опыт на семейных и классных собраниях (подробнее о них – в восьмой и девятой главах). Во многих семьях прижилась полезная традиция: все члены семьи перед ужином делятся своей «ошибкой дня» и обсуждают, чему их научила эта ошибка. Раз в неделю на классном собрании (которые необходимо проводить ежедневно) некоторые учителя дают возможность каждому ученику поделиться опытом своей ошибки и вынесенным из нее уроком. Детям необходимо ежедневно напоминать о том, что ошибки ценны, что они дают необходимый опыт на всю жизнь.

Основная тема данной книги, о которой я вам еще не раз напомню, – это научиться использовать дисциплинарные вызовы как возможности для обучения. Однако сперва взрослые должны отключить негативную установку против ошибок и постараться стать для детей примером того, что Рудольф Дрейкурс называл

смелостью быть несовершенным. Перестать бояться несовершенства вам помогут три П.

***Преодоление страха перед ошибкой: три П***

1. Признать ошибку: «Ого! Я совершил ошибку».

2. Примириться с ней: «Я виноват».

3. Принять решение: «Давай вместе подумаем о возможном решении».

Гораздо легче взять на себя ответственность за ошибку, если относиться к ней не как к чему-то плохому, а как к источнику ценного опыта. Ассоциируя ошибки с негативом, мы, совершая их, чувствуем разочарование и досаду, начинаем защищаться, увиливать, относиться критично или даже с презрением – к себе и к окружающим. И наоборот: связывая ошибки с возможностью получить ценный опыт, признавая их, мы испытываем только положительные эмоции. «Интересно, чему я научусь в следующий раз». Умение прощать себя – важная составляющая первого П (признания) на пути к преодолению собственного страха.

Вы когда-нибудь замечали, как быстро дети готовы нас простить, если мы признаем свою вину перед ними? Вы когда-нибудь извинялись перед ребенком? Если да, то что ребенок сказал вам в ответ? Я задаю этот вопрос на лекциях, которые читаю по всему миру, и ответ обычно универсален. «Все нормально, мамочка (папочка, учитель)!» Безусловно, дети могут злиться и обижаться в ответ на неуважительное поведение (и взрослые, скорее всего, заслуживают этого), но очень недолго. Они быстро и великодушно вас прощают, стоит только сказать: «Извини меня».

Первые две П-стадии на пути преодоления страха перед ошибкой (признание и примирение) создают чудесную предпосылку для третьей: стадии принятия решения. Поиск решения в атмосфере враждебности обречен на провал.

Как и большинство взрослых и детей, я не всегда поступаю правильно, даже если знаю, как нужно поступать. Для всех нас свойственно попадать в плен эмоций и терять здравый смысл (который противостоит быстрым решениям рептильного мозга). Зачастую мы поступаем бездумно тогда, когда необходимо хорошенько подумать. Вот что мне особенно нравится в позитивной дисциплине: сколько бы ошибок я ни совершила и какой бы хаос в моей жизни они ни вызвали, я всегда могу вернуться к основным принципам, извлечь из ошибок ценный опыт, устранить последствия хаоса, так что все станет еще лучше, чем было до совершения ошибок.

Поскольку я совершаю много ошибок, три П-стадии

преодоления страха перед ошибкой – один из моих любимых принципов. Вот мой самый показательный пример.

Однажды я сказала своей восьмилетней дочери: «Мэри, ты просто избалованная девчонка!» (Неужели в этих словах есть доброта, строгость, уважение достоинства ребенка?)

Мэри, которая уже была знакома с П-стадиями, парировала: «И не говори после этого, что тебе стыдно и ты просишь прощения!»

Бездумно, на эмоциях я сказала: «Не волнуйся, не попрошу!»

Мэри закрылась у себя в комнате, хлопнув дверью. Ко мне постепенно вернулся здравый смысл, я поняла, что натворила, и пошла к ней извиняться. Она все еще злилась и не была готова меня простить. У нее как раз было под рукой одно из ранних изданий «Позитивной дисциплины», и я застала ее за подчеркиванием определенных строк толстым черным карандашом. Заглянув через плечо, я увидела, как она написала на полях в столбик: «лгунья».

Покидая комнату, я думала: «Боже мой, наверняка однажды на книжном рынке появится новый бестселлер-разоблачение под названием „Милая мамочка“». Я поняла, что совершила большую ошибку.

Минут через пять Мэри сама подошла ко мне, робко обняла и проговорила: «Прости меня, мамочка!»

Я сказала: «Милая, и ты меня прости! Я назвала тебя избалованной девчонкой, но на самом деле это я вела себя как избалованная девчонка. Я расстроилась из-за того, что ты потеряла контроль над своим поведением, но и я потеряла контроль над собой. Извини, пожалуйста».

Мэри сказала: «Все нормально, я ведь вела себя как избалованная девчонка».

Я ответила: «Ну, мне понятно, чем я тебя спровоцировала на такое поведение».

Мэри сказала: «А мне понятно, что я натворила».

Я проходила через это много раз. Когда взрослые берут на себя ответственность за свой вклад в конфликт (а в каждом конфликте, как известно, минимум две стороны), дети обычно перенимают их модель поведения и тоже берут ответственность за свои действия. Дети учатся ответственности, когда у них есть пример ответственности.

Спустя несколько дней я услышала, как Мэри, разговаривая с подругой по телефону, сказала: «Ох, Дэбби, ну и глупая же ты!» Но она тут же поняла, что поступила плохо, и сказала: «Прости, Дэбби. Когда я называю тебя глупой, я сама поступаю глупо».

Мэри хорошо усвоила принципы трех П-стадий и научилась

не бояться ошибок, которые могут стать источником ценного опыта.

**8. Убедитесь, что ребенок правильно считывает ваши проявления любви**

Миссис Смит, воспитывающая дочь одна, однажды обратилась за помощью. Мать стала подозревать, что ее дочь Мария пристрастилась к наркотикам. В шкафу дочери миссис Смит обнаружила упаковку баночного пива. Она взяла Марию за руку, подвела к находке и спросила: «Что это такое?»

По тону миссис Смит можно было легко догадаться, что ее не очень-то интересовал ответ. Вопрос сам по себе был заготовленной ловушкой и инструментом унижения. Как только он прозвучал, между матерью и дочерью возникла атмосфера отчуждения и враждебности.

Ответ Марии был полон сарказма: «Кажется, это упаковка пива, мама».

Напряжение нарастало. Миссис Смит сказала: «Не умничай, взрослая дамочка! Выкладывай все как есть!»

Мария, теперь с неподдельной кротостью в голосе, ответила: «Мама, я не понимаю, о чем ты».

Теперь миссис Смит была готова раскинуть сети. «Это пиво я нашла у тебя в шкафу, милочка. Объясни, будь добра».

Мэри на ходу придумала ответ: «Ах, это! Я и забыла вовсе! Это я для друга припрятала».

Мать язвительно воскликнула: «Ну конечно! И ты думаешь, я в это поверю?»

Мария озлобленно крикнула: «Да мне плевать, поверишь ты или нет», – и вышла из комнаты, хлопнув дверью.

Я хотела помочь миссис Смит выйти в итоге к проявлению любви, поэтому спросила ее: «Почему вас так расстроила эта находка?»

По ее возмущенному тону я поняла, что она считает мой вопрос идиотским. «Потому что я не хочу, чтобы у Марии были проблемы».

«А почему вы не хотите, чтобы у Марии были проблемы?» – спросила я.

В этот момент мне показалось, что миссис Смит глубоко пожалела о том, что обратилась ко мне за помощью. Теперь она была по-настоящему раздражена: «Потому что я не хочу, чтобы она разрушила свою жизнь!»

Поскольку она все еще не понимала глубинного смысла конфликта, я настойчиво спросила: «А почему вы не хотите, чтобы она разрушила свою жизнь?»

Наконец-то до нее дошло! Миссис Смит воскликнула: «Потому что я люблю ее!»

Последний вопрос я задала максимально спокойным тоном: «Как вы думаете, она прочитала это в ваших репликах?»

Казалось, миссис Смит была обескуражена. Она поняла, что в ее разговоре с дочерью невозможно было распознать проявление материнской любви.

Через неделю миссис Смит пришла поделиться, как она использовала комбинацию трех П-стадий преодоления страха перед ошибкой и четырех шагов к успешному сотрудничеству. На следующий день после ссоры, когда Мария вернулась домой, мать встретила ее у дверей и со всей возможной любовью в голосе и в сердце спросила: «Мария, мы можем поговорить?»

Мария ответила достаточно враждебно: «И о чем ты хочешь со мной поговорить?» Важно помнить, что дети не сразу могут почувствовать перемену в отношении взрослого и тем более поверить в эту перемену.

Миссис Смит это понимала. Вместо того чтобы враждебностью отреагировать на враждебность, она попыталась проникнуть за границу мира Марии и высказала предположение о том, что чувствует дочь: «Могу поспорить, что вчера, когда я накричала на тебя из-за пива в шкафу, ты подумала, что мне нет до тебя никакого дела».

Мария расплакалась, почувствовав, как хорошо мать понимает ее чувства. Дрожащим голосом, пока еще с нотками осуждения, она сказала: «Да, именно так. Я думала, что я для тебя – только головная боль, что по-настоящему я нужна только своим друзьям».

Миссис Смит сказала: «Я понимаю, почему ты так думала. Если вместо любви я обрушиваю на тебя свои страхи и злость, разве ты можешь думать по-другому?»

Можно было заметить, что Мария стала менее напряженной. Мать проявляла любовь, и дочь стала это замечать. Когда это стало очевидно для самой миссис Смит, она продолжила: «Прости меня за то, как я вела себя с тобой вчера».

В этот момент атмосфера враждебности и отчуждения стала превращаться в атмосферу близости и доверия. Мария ответила: «Все нормально, мам. Я правда припрятала пиво для друга».

Затем миссис Смит поделилась с дочерью самым важным: «Мария, я правда тебя очень люблю! Иногда я очень боюсь, что ты совершишь что-то, что заставит тебя сильно страдать. Я зацикливаюсь на своих страхах и забываю сказать тебе о том, что все эти страхи возникают только из-за любви к тебе!» Мать обняла дочь и сказала: «Ты дашь мне еще один шанс? Давай будет

все обсуждать и вместе искать выход из сложных ситуаций, проявляя только любовь и заботу?»

Мария ответила: «Ну конечно, мама! Это будет чудесно!»

Миссис Смит рассказала, что с того вечера они проводят семейные собрания. Она была преисполнена благодарности, ведь в ее семье воцарилась атмосфера любви и взаимопонимания, изменив отношения с дочерью в лучшую сторону.

Примеры, приведенные в этой главе, наглядно демонстрируют то, как неправильное поведение (из-за нехватки знаний или навыков) взрослых становится причиной плохого поведения детей. Когда взрослые меняют модель поведения, то же самое делают дети. К тому же взрослых ожидает большая радость и еще более эффективные результаты общения с детьми, если они не будут забывать о том, как важно, чтобы в ваших словах и поступках ребенок считывал любовь.

Восемь идей адлеровской теории воспитания, описанные в данной главе, являются основой понимания детского поведения, а также способствуют выбору таких моделей отношений и инструментов воздействия, которые повышают эффективность принципов позитивной дисциплины. Эти инструменты и принципы помогут взрослым научиться помогать детям развивать важные навыки и черты характера, необходимые каждому человеку во взрослой жизни.

## *ОБЗОР*

**Приемы позитивной дисциплины**

1. Используйте все свои силы, чтобы привлечь детей на свою сторону, а не победить их.
2. Предоставьте детям возможности развивать и практиковать семь важнейших убеждений и навыков, углубляющих понимание собственной значимости.
3. Перестаньте «говорить, как надо»; вместо этого «спрашивайте, как надо», привлекая детей к совместному поиску решения.
4. Используйте четыре шага к успешному сотрудничеству.
5. Помните, что чувство, лежащее в основе слов или поступка, важнее самих слов и поступков.
6. Составьте вместе с детьми список обязанностей и график их выполнения.
7. Не балуйте детей: дети должны расти с уверенностью в собственных способностях.
8. Научите детей (особенно на практике) относиться к

ошибкам как к источникам ценного опыта.

9. Научите детей (особенно на практике) проходить три П-стадии преодоления страха перед ошибкой.

10. Убедитесь, что в ваших словах и поступках считывается проявление любви к ребенку.

**Вопросы**

1. В чем разница между привлечением ребенка на свою сторону и победой над ребенком в конфликтной ситуации?

2. Каковы четыре шага к успешному сотрудничеству? Приведите пример сложной ситуации, возникшей в вашем общении с ребенком. Как можно использовать эти шаги в данной ситуации?

3. Каковы необходимые предпосылки позитивного и эффективного подхода к общению с детьми?

4. Что такое «социальный субъект»?

5. Какова основная цель, на которую направлено поведение?

6. Почему дети часто ведут себя так, будто преследуют цель, противоположную истинной цели их поведения?

7. Что на самом деле хотят нам сказать дети своим поведением, когда ведут себя плохо?

8. Как должны вести себя взрослые, считывающие скрытое послание детского плохого поведения?

9. Что такое социальная ответственность? Почему важно развивать ее в детях?

10. Что Адлер вкладывал в понятие равенства?

11. Почему позитивная дисциплина исключает унижение?

12. Каково предназначение ошибок?

13. Почему важно иметь смелость признать свое несовершенство?

14. Почему полезно учить детей воспринимать ошибки как ценный опыт, а не как нечто постыдное?

15. Каковы три П-стадии преодоления страха перед ошибкой? Приведите примеры.

16. Какая ключевая идея является универсальным решением большинства проблем детского поведения? Приведите пример конфликта с ребенком, которого могло бы не случиться, если ребенок мог считать в ваших словах и поступках проявление любви к нему.

# Глава третья
# Значение позиции старшинства ребенка в семье

Признание важности очередности рождения способствует пониманию того, почему у детей могут формироваться неправильные представления о себе и своем месте в семье: это как раз часто связано с их интерпретацией старшинства. Кроме того, понимание важности старшинства помогает проникнуть в мир ребенка, увидеть его реальность изнутри.

Дети всегда принимают решения и формируют представления о самих себе, о других и об окружающем мире, основываясь на собственной интерпретации жизненного опыта. Затем на основе их решений, а также уверенности в том, что нужно делать, чтобы выжить и преуспеть, строятся модели их поведения. Для ребенка свойственно сравнивать себя с братьями и сестрами и приходить к выводу: если брат и сестра преуспели в чем-то, единственный путь выживания для него самого предлагает ему одно из следующих действий.

- Преуспеть в какой-либо другой сфере;
- попытаться затмить остальных детей в семье;
- бунтовать и мстить;
- сдаться под гнетом мысли о собственной неполноценности.

Семейные отношения – это своего рода игра, спектакль. Очередность появления членов семьи в ней – отдельная роль в пьесе, каждая со своими особенными характеристиками.

Так, если один из детей уже занял определенную роль, например роль паиньки, остальные дети будут стремиться занять другие роли, например роли бунтаря, умника, спортсмена, самого общительного ребенка и другие.

Может возникнуть вопрос: «Почему так? Это нелогично. Почему двое детей не понимают, что они оба могут быть в чем-то одинаково хороши?» Важно помнить, что у каждого правила есть исключения. Иногда все дети в семье выбирают одну и ту же область для совершенствования своих способностей, особенно если в семье установилась атмосфера сотрудничества и отсутствует акцент на соперничестве. Однако большинство детей считают, что им нужно отличаться от других – от этого во многом зависит их чувство собственной значимости и ощущение себя на своем месте. Не следует искать для этого логическое объяснение.

Следует просто понять, что дети очень часто приходят к определенным выводам, основываясь на своем месте в семье по старшинству.

Логично предположить, что дети из одной семьи будут иметь больше общего, чем дети с одинаковой позицией старшинства из разных семей. На самом деле все наоборот. Дети из одной семьи часто бывают очень разными, несмотря на то что имеют общих родителей, общий дом, общее окружение. Разумеется, окружение как раз не может быть абсолютно одинаковым для детей одной семьи. Однако главный фактор различий между родными братьями и сестрами – это интерпретация окружения каждым ребенком, восприятие этого окружения. Большинство интерпретаций и выводов зависит от сравнения ребенка с другими братьями и сестрами.

Как мы уже говорили во второй главе, дети хорошо воспринимают окружающий мир, но не очень хороши в интерпретации воспринятого. Это подтверждается и в ходе изучения старшинства в семье. Истинное положение вещей не так важно, как его интерпретация ребенком, так как на ней основано детское поведение. Дети одной позиции старшинства в семье обычно формируют схожие представления об окружающих и о том, как себя вести, чтобы чувствовать себя на своем месте и быть значимым. Вот почему люди, занимавшие одну и ту же позицию в семье по старшинству (старший, средний, младший, единственный ребенок), часто имеют схожие характеры и модели поведения.

Безусловно, очередность в семье не объясняет весь механизм развития личности, однако имеет для него важное значение. Есть много других теорий, которые помогают понять различия и сходства в характере и поведении людей. Одной из таких теорий является теория девяти темпераментов, предложенная Стеллой Чесс и Александром Томасом[7]. Они обнаружили, что люди рождаются с определенными характеристиками, которые остаются с ними на протяжении всей жизни. Данные характеристики и их связь с теорией позитивной дисциплины подробно рассматриваются в книге «Позитивная дисциплина для дошкольников»[8]. Теория приоритета образа жизни, разработанная израильским психологом Нирой Кфир, предлагает другой ключевой фактор, определяющий развитие личности ребенка. Эта теория описывает то, как взрослые выбирают приоритетом своего образа жизни контроль, удовольствие, превосходство или комфорт, и именно один из приоритетов обуславливает модель поведения человека, особенно в стрессовой ситуации. В десятой главе мы поговорим о том, как данные

приоритеты могут повлиять на некоторые решения и модели поведения ребенка.

Целью знакомства с моделями поведения в соответствии с позицией старшинства в семье (а также со всеми теориями, упомянутыми выше) ни в коем случае не является формирование стереотипов о детях и тем более навешивание каких-либо ярлыков. Это знание, скорее, призвано помочь нам лучше понять самих себя и наших детей, чтобы наладить с ними максимально эффективные отношения.

## *СТАРШИЕ ДЕТИ*

Сходства между старшими детьми из разных семей наиболее предсказуемы, поскольку у этой позиции старшинства наименьшее количество вариаций. Так, есть множество различных комбинаций для позиции среднего ребенка, например средний из трех или один из средних из семерых детей. Младшие дети также имеют более-менее предсказуемые сходства. Единственные дети обычно имеют общие черты со старшими или с младшими детьми, в зависимости от того, балуют их, как в других семьях младших, или прививают чувство ответственности, как это принято со старшими детьми.

Старшие дети вовсе не обязательно делают одинаковые выводы из определенных ситуаций и далеко не все похожи, точно так же как и средние, и младшие, и единственные дети в семье. Мы все уникальны, и у нас столько же отличий, сколько общих черт с другими людьми. Тем не менее очередность рождения обуславливает наличие некоторых общих характеристик.

Перед тем как продолжить чтение, закройте глаза и подумайте, какими несколькими словами вы бы описали знакомых вам старших детей в семье, средних и младших. Характеристики для старших детей, скорее всего, легче приходят на ум: ответственный, лидер, властный (хотя многие старшие на самом деле хотят, чтобы другие старались не только для них, но и для себя тоже), перфекционист, критичный (к себе и к другим), конформист, организованный, конкурирующий, независимый, не любит рисковать, консервативный. Поскольку старшие дети появляются в семье первыми, они часто формируют ложное представление о том, что обязаны быть первыми или лучшими в чем-либо, чтобы быть значимыми для окружающих. Это может проявляться по-разному. Для некоторых, например, важно первыми справиться с заданием, даже если оно выполнено небрежно. Другие, наоборот, сдадут задание последними, так как

используют все возможное время для того, чтобы результат был лучше, чем у других.

## *МЛАДШИЕ ДЕТИ*

Первая характеристика, которая приходит на ум для описания младших, – слово «избалованный». Многих младших детей в семье балуют, причем как родители, так и старшие дети. Поэтому они легко приходят к выводу о том, что необходимо и дальше манипулировать окружающими и заставлять других удовлетворять их потребности. В этом случае младшие чувствуют свою значимость. Обычно младшие умело используют свое обаяние для того, чтобы близкие все делали за них. Часто младшие дети очень творческие и веселые. Большая часть их творческого потенциала, энергии и ума, однако, направлена на то, чтобы повысить свою значимость путем манипуляций.

Нередко встречаются и такие ситуации, когда младшие оказываются в сложном положении: их балуют и выделяют родители, но недолюбливают старшие дети.

Большая опасность для избалованных детей заключается в том, что, не получая желаемого или не ощущая должной заботы со стороны других, они склонны интерпретировать такую ситуацию как крайне несправедливую. Подобная несправедливость обижает их, и этим они оправдывают частые вспышки истерики, жалость к себе и даже месть окружающим за недостаточную заботу. У них формируется следующее убеждение: «Я чувствую, что любим, когда окружающие заботятся обо мне».

У младших сложнее проходит адаптация к школе. Такие дети могут думать, что учитель обязан не только заботиться о них так же, как родители дома, но еще и учиться за них. Они могут без задней мысли попросить учителя почистить им обувь. Неосознанно, своими действиями они могут выражать и такое желание: «А раз ты это умеешь, то и поучись за меня». Короткие требовательные реплики «Покажите мне, как надо!» или «У меня не получается!» зачастую означают «Сделайте это вместо меня!»

Как консультант учителей начальных классов я говорила со многими детьми, у которых были проблемы с адаптацией к школьному укладу. Всем детям я задавала вопрос: «Кто тебя одевает по утрам?» Как нетрудно догадаться, эту обязанность в семье за них всегда выполнял кто-то другой: если не мама или папа, то старший брат или сестра.

Как специалист по детскому развитию я работала в колледже со студентами, которые, в свою очередь, работали в садах и

детских центрах. На протяжении десяти лет студенты изучали детей, с которыми им приходилось работать. За эти годы им встретилось совсем немного детей дошкольного возраста, которые сами одевались бы по утрам.

Дети могут сами одеваться с двух-трех лет, если предметы одежды не имеют сложных застежек и, главное, если их научили, как это делается. Если родители продолжают одевать детей старше трех лет, они лишают их возможности развить чувство ответственности, самодостаточность, уверенность в себе. Напротив, дети привыкают к тому, что другие делают что-то вместо них, думая, что так и должно быть. Не будучи уверенными в собственных способностях, они зачастую имеют впоследствии трудности и в обучении. Более того, они могут упустить момент и не сформировать важные навыки, необходимые для достижения успеха.

Почему же родители продолжают баловать детей, если это губительно для формирующейся личности? Многие взрослые уверены, что это лучший способ проявления любви к своим детям. Я так часто слышала аргументы о том, что у детей впереди много времени, чтобы приспособиться к холодному, жестокому миру, так почему бы им не облегчить жизнь и не подарить как можно больше удовольствий, пока не поздно? Но родители не осознают, как трудно потом менять устоявшиеся убеждения, привычки и особенно черты характера. Убеждения, которые мы формируем, пока дети вырастают нашими «копиями», – в этом случае уже нет смысла их менять.

Другие родители считают, что баловать ребенка проще, чем воспитывать в строгости. Кроме того, балуя, они удовлетворяют свою потребность быть нужными. Они уверены, что именно так и должен поступать хороший родитель: не допустить, чтобы дети столкнулись с трудностями, которые сами родители испытали в детстве. Возможно, кто-то балует детей под влиянием родственников и близких друзей. Родители не задумаются о последствиях, когда лишают детей возможности приобрести ценные навыки, делая все за них гораздо быстрее, легче и лучше. Я не перестаю удивляться взрослым, которые сообщают мне, что у них «нет времени» на то, чтобы позволять детям делать все самим. Те же самые родители через некоторое время приходят в отчаяние от того, что у их детей не хватает необходимых навыков. Неужели они думают, что навыки формируются автоматически? Если родители желают своим детям добра, они обязательно изменят такой подход к воспитанию и расставят приоритеты по-другому.

Необходимо понять, что «супермамочки» – не самые лучшие

матери. Важно напоминать родителям о том, как они вредят своим детям, балуя их. Вот что имел в виду Дрейкурс, предупреждая: «Не делайте для ребенка ничего, что ребенок может сделать сам» (см. вторую главу). Это не означает, что взрослый никогда не должен ничего делать за ребенка. Это означает, что дети остаются обделенными: балуя их, мы лишаем их возможности поверить в собственные способности.

Дети приобретают ценные навыки, когда родители уделяют время этому приобретению, раскрывая перед детьми возможность одновременно развить чувство ответственности и уверенность в себе. Ошибочно полагать, что дети обязательно сами научатся заботиться о себе когда-нибудь в будущем. Чем дольше эта «учеба» затягивается, тем сложнее будет изменить их восприятие того, как нужно себя вести, чтобы ощущать собственную значимость и комфорт.

Еще одна установка многих младших детей – обогнать всех. Часто они убеждены в том, что для собственной значимости важно обогнать всех старших. Из них вырастают неугомонные взрослые, которые, добившись многого, продолжают доказывать себе и окружающим свою значимость.

## *СРЕДНИЕ ДЕТИ*

Сложнее всего обобщать характеристики средних детей, поскольку есть несколько вариантов этой позиции старшинства. Обычно эти дети чувствуют себя «втиснутыми» в середину, лишенными привилегий старших и бонусов младших. Это чувство приводит к ошибочному убеждению: чтобы почувствовать собственную значимость, нужно обязательно чем-либо выделяться. Дети стремятся выделяться по-разному: перевыполнять любое задание или, наоборот, прилагать меньше усилий, чем требуется; быть сверхобщительными и лезть во все дела или, наоборот, замкнуться; бунтовать против несправедливости или бунтовать просто так. Многие средние дети кажутся более беззаботными, чем их старшие и младшие братья и сестры. Большинство из них сопереживает неудачникам и изгоям, к которым они относят и себя. Из средних детей вырастают хорошие миротворцы, у которых окружающие ищут сочувствия и понимания. Они намного либеральнее своих консервативных старших братьев и сестер.

## *ЕДИНСТВЕННЫЕ ДЕТИ*

Как уже отмечалось выше, единственные дети по характеру ближе либо к старшим, либо к младшим детям, при этом обладая несколькими важными отличиями. Если они в общем ближе к старшим, они будут менее интенсивно стремиться к совершенству, поскольку не испытывают давления младших братьев и сестер и угрозы утраты авторитета над ними. Однако умеренный перфекционизм – это вовсе не его отсутствие. Как правило, единственный ребенок ставит перед собой такую же высокую планку достижений, какую ставят перед ним его родители. Обычно единственные дети либо любят и ценят одиночество, либо боятся его. Для них часто важнее быть особенным, нежели первым.

Так, все первые космонавты были либо старшими, либо психологически старшими (см. объяснение ниже), либо единственными детьми в своих семьях. Нил Армстронг, единственный ребенок в семье, стал первым человеком, ступившим на поверхность Луны.

Как информация о позиции старшинства ребенка в семье может помочь нам эффективнее общаться с ним? Прежде всего эта информация позволит нам узнать кое-что о взгляде ребенка на мир, о некоторых его установках. Она также дает родителям и учителям возможность понять, как важно не баловать младшего или поддержать старшего ребенка, когда его настигнет неудача, помочь среднему чувствовать себя более свободно и в целом лучше понять внутренний мир каждого ребенка.

## *ИСКЛЮЧЕНИЯ ИЗ ПРАВИЛ*

Существует множество факторов, объясняющих наличие исключений из правил. Один из этих факторов – пол ребенка. Если первые двое детей в семье разнополые, у обоих могут проявляться черты старшего, особенно если в семье принято гендерное распределение обязанностей. Каждый из них в этом случае возьмет на себя ответственность старшего в своей гендерной роли. Например, если старший ребенок в семье – мальчик, для него будут свойственны характеристики старшего ребенка-мальчика. Если второй родится девочка, для нее будут свойственны характеристики старшей девочки, несмотря на наличие старшего брата.

Однако если двое старших из трех или более детей в семье одного пола, они, скорее всего, будут очень разными. Более того, часто двое старших детей одного пола – полные противоположности друг друга. Чем меньше разница в возрасте,

тем ярче выражены отличия. Это подводит нас ко второму фактору, объясняющему исключения из правил.

Если между детьми разница в возрасте четыре года и больше, они в меньшей степени влияют друг на друга. При такой разнице они менее склонны к соперничеству. Если в семье пятеро детей, между которыми разница минимум в четыре года, каждый из них, скорее всего, будет напоминать характером и поведением единственного ребенка в семье. Они также могут стать «психологически старшим» и «психологически младшим». В семье, где растут семеро детей в возрасте девятнадцати, семнадцати, пятнадцати, девяти, семи, трех лет и одного года, есть один типичный старший. Дети, которым девять и три, «психологически старшие», поскольку разница со следующим старшим у них – четыре и более лет. Кроме того, есть только один типичный младший, а также двое «психологически младших» (пятнадцати и семи лет), поскольку они были единственными младшими на протяжении четырех и более лет, пока не родился следующий ребенок. Если ребенок достаточно долго пробыл в определенной позиции старшинства, он, скорее всего, уже успел сформировать соответствующие взгляды на мир, на себя и на окружающих, а также представления о том, как достичь ощущения комфорта и собственной значимости. Когда рождается следующий ребенок, эти взгляды и представления могут незначительно измениться. Интересно, например, наблюдать, что происходит в семье, когда старший ребенок поступает в колледж или университет в другой город. Следующий по старшинству ребенок может значительно измениться: он возьмет на себя ответственность старшего, однако с менее выраженным перфекционизмом.

Подобные перемены в многодетных семьях будут более понятны взрослым, знакомым с особенностями детей в зависимости от очередности рождения. Кроме того, многие старшие и младшие болезненно воспринимают появление в семье нового ребенка, претендующего на их собственные позиции. Ребенок, который еще недавно был «психологически старшим», может стать младшим или средним. Младший лишается привилегий самого избалованного, если в семье рождается новый ребенок. Будет лучше, если в подобных ситуациях дети будут уверены, что их понимают. Они обязательно должны участвовать в семейных собраниях (подробно о них в девятой главе), чтобы чувствовать свою важность, свою незаменимость в совместном принятии решений.

Еще одно исключение представляют собой такие ситуации, когда дети произвольно и без видимых причин вдруг ведут себя

несвойственно для своей позиции старшинства. Второй ребенок в семье неожиданно превращается в «ребенка-чемпиона», старающегося всех обогнать и быть лучше всех. Старшие в такой ситуации могут просто сдаться, и у них со временем исчезают черты старшего ребенка в семье. Например, они перестают быть перфекционистами, приходя к выводу: «Если не получается быть лучшим и первым, зачем тогда вообще стараться?» Сдавшийся старший, уступая свою позицию младшему «чемпиону», рискует стать неудачником. Многие родители рассказывали о том, что знание особенностей детей в зависимости от старшинства помогало им понять перемены в состоянии старшего ребенка после того, как младший «смещал» его с позиции лидера. Вместо того чтобы паниковать или впадать в отчаяние, они быстро сориентировались и сумели поддержать и мотивировать своих старших.

Когда младший вдруг становится лидером, он оставляет вакантной позицию баловня в семье. Ребенок, который идет следующим по старшинству, может занять эту позицию и усвоить модели поведения, свойственные для младших.

## *СЕМЕЙНАЯ АТМОСФЕРА*

Еще одним фактором, объясняющим некоторые исключения из описываемого правила, является атмосфера в семье. В зависимости от нее различия между детьми могут сглаживаться или, наоборот, стать еще более заметными. В семьях, где ценится и поощряется дух соперничества (характерный для большинства американских семей), различий между детьми будет больше. В семьях, где ценится и создается атмосфера сотрудничества, различия будут минимальными. Многие родители не осознают, что в семье возникает дух соперничества, когда отец и мать имеют разные подходы к воспитанию. Родители с одинаковыми взглядами на воспитание создают атмосферу сотрудничества.

Как мы уже говорили, общее правило, которое сработает в 95 % случаев, звучит так: два старших однополых ребенка будут сильно отличаться друг от друга поведением и характером при небольшой разнице в возрасте. Однако мне довелось наблюдать яркое исключение из этого правила. Однажды я брала интервью об образе жизни (по адлеровской системе) у молодой девушки, сестра которой старше ее всего на полтора года. Я была уверена, что у них противоположные характеры. В ходе интервью выяснилось, что это не так. Они были очень похожи. Когда мы подошли к вопросам о родителях, я спросила, могу ли я сначала

высказать свои предположения. Я думала, что родители очень любили друг друга и воспитывали детей в атмосфере сотрудничества, имели одинаковый взгляд на то, как воспитывать детей. Дети, в свою очередь, всегда чувствовали, что их очень любят и относятся к ним справедливо. Она удивилась и спросила, как я догадалась. Мое предположение основывалось на знании о том, как семейная атмосфера может повлиять на детей с определенными позициями старшинства. Если две сестры с разницей в полтора года выросли похожими, а не полными противоположностями, можно смело предположить, что их родители сумели создать атмосферу сотрудничества, исключающую элемент соперничества[9].

## *КАК МОЖНО МОТИВИРОВАТЬ ДЕТЕЙ ИСХОДЯ ИЗ ИХ ПОЗИЦИИ СТАРШИНСТВА*

В одном из школьных округов информация об особенностях детей в зависимости от позиции их старшинства была использована для того, чтобы помочь педагогам повысить успеваемость в слабых классах. Оказалось, что в таких классах было много младших или психологически младших детей. Этот факт учитывался при обсуждении вопроса о трудностях в обучении. Были эти трудности психологическими или поведенческими? Пользуются ли младшие сложными ситуациями, чтобы получить еще большие привилегии? Если трудности психологические, не упускаем ли мы возможность помочь старшим детям, так как они сами быстро учатся компенсировать нехватку помощи не всегда верными способами?

В одной из начальных школ был случай: группа учеников доводила педагогов до белого каления. Когда они были во втором классе, учитель подумывал об увольнении. Когда перешли в третий, учитель считал дни до летних каникул. Наконец, когда они перешли в четвертый класс, классный руководитель решил проверить, каковы позиции детей по старшинству в их семьях. Оказалось, что 85 % учеников класса были младшими детьми в своих семьях. Многие из них все эти годы всего лишь демонстрировали свою беспомощность и искали для себя особого внимания. Организовав классные собрания, учитель четвертого класса добился больших успехов: дети научились помогать друг другу и самим себе и особенно преуспели в совместном поиске решения проблем.

Джуди Мур, учительница пятого класса, писала магистерскую диссертацию о книжных клубах (группа детей, обсуждающих с

учителем прочитанные книги) и влиянии позиции старшинства в семье. Она обнаружила, что самыми активными в книжных клубах были старшие и единственные дети, а самыми пассивными – младшие. Миссис Мур проанализировала записи обсуждений в трех группах, особенно ответы на вопросы, которые она задавала. В самой лучшей группе все дети постоянно поднимали руки, соревнуясь за право ответить первым. В средней по успеваемости группе все было спокойнее, постоянно отвечали на вопросы только несколько человек. В самой слабой группе наблюдалась тенденция детей к пассивности, непониманию прочитанного, невозможности рассуждать без помощи учителя.

В классе миссис Мур был мальчик (я буду называть его Джоном), который читал хуже всех. Сначала она думала о возможном низком IQ, поэтому ее первым шагом стала просьба провести психологический тест. Затем она поговорила с ним об образе жизни (адлеровское интервью) и выяснила, что Джон был самым младшим ребенком в семье. Более того, у него было три старших сестры: Джорджия, Роберта и Пола. Оказалось, что в семье все называли его «Король Джон». Зная это, миссис Мур сделала вполне обоснованные выводы об особом отношении к мальчикам в этой семье и возможной чрезмерной избалованности Джона. С чего бы Джону вдруг захотеть что-то делать самому, в том числе и учиться, если у него практически нет опыта ответственности? Догадки миссис Мур подтвердились, когда она получила результаты психологического теста. Оказалось, Джон был очень умным и способным. Но все свои интеллектуальные усилия мальчик направлял на то, чтобы оттачивать манипулятивные навыки.

Миссис Мур снова поговорила с Джоном. Она сказала ему, что знает теперь, что он очень способный и поэтому может смело переходить в самую лучшую группу. Она перевела Джона в книжный клуб с сильными детьми, и он оправдал ее ожидания. Мальчик понимал, что не может подвести миссис Мур. Это оказалось большой неожиданностью для сестер Джона, которые были уверены, что миссис Мур поступает неразумно, ожидая и требуя больших усилий и достижений от их маленького брата.

Важно отметить, в каком ключе миссис Мур говорила с Джоном. Она не читала нотаций, не говорила строгим голосом: «Я же знаю, что ты можешь заниматься лучше!» Она сказала: «Джон, я узнала, что ты очень талантливый мальчик. Я перевожу тебя в сильную группу, потому что уверена в твоих способностях и в том, что ты обязательно справишься».

Многие из нас ненавидели, когда родители повторяли: «Ты же можешь лучше, если захочешь». За этой фразой всегда стояло

разочарование родителей. Подобное отношение удручающе действует на всех детей. Например, для многих старших детей просто губительно слышать от родителей о том, что если он постарается, то станет еще лучше. Причиной того, что старшие дети могут не оправдать ожиданий, может быть дикая напряженность и усталость, которую они испытывают, изо всех сил стараясь быть лучшими. Средних детей подобные фразы удручают потому, что они и так ошибочно убеждены в том, что не могут быть лучше старших, которым по праву принадлежит позиция лидера. Младшим не нравится слышать это «мог бы и лучше» из-за ложной установки, что их комфорт и собственная значимость зависят от заботы окружающих о них и об их потребностях. Подход миссис Мур сработал с Джоном положительно потому, что она вдохновила и поддержала его, а не разочаровывала очередными упреками.

Знание особенностей детей в зависимости от старшинства в семье поможет родителям и учителям глубже проникнуть во внутренний мир ребенка. Если вы даете ему знать, что вам все видно и понятно, что вы уважаете ребенка и его мнение, это очень вдохновляет и поддерживает его. Способность в нужную минуту сказать: «Я понимаю, что ты чувствуешь» – полная противоположность обвинительного навешивания ярлыка на ребенка, например: «Да, неудивительно, что ты так себя ведешь, ведь ты же старший (средний, младший, единственный) ребенок в семье!»

Знание особенностей детей в зависимости от старшинства позволило одному отцу освободить сына Марка от нездорового перфекционизма, от которого мальчик впал в зависимость. Марк был старшим ребенком в семье. К восьми годам он стал очень болезненно реагировать на проигрыш в играх. Отец способствовал формированию такой реакции, постоянно поддаваясь ему и проигрывая шахматные партии, потому что вовсе не хотел, чтобы Марк расстраивался и плакал. Узнав об особенностях детей в зависимости от позиции старшинства, отец понял, что для Марка был гораздо важнее опыт проигрыша, поэтому он стал периодически выигрывать у Марка. Сначала Марк сильно расстраивался, но вскоре стал менее болезненно воспринимать собственные поражения и более спокойно – победы. Однажды отец понял, что цель достигнута. Они с Марком играли в мяч, и отец сделал слишком сильный бросок. Марк не поймал мяч, но не расстроился, как бывало с ним раньше. Он отреагировал на неудачу с юмором: «Отличный бросок, пап! А у меня руки-крюки!»

## *ПОЗИЦИЯ СТАРШИНСТВА И БРАК*

Знание особенностей личности в зависимости от позиции старшинства в семье могут помочь также и родителям лучше понять и поддерживать друг друга. Если применить это знание к семейной паре, обнаруживаются интересные факты. Как вы могли догадаться, чаще всего симпатия возникает между старшими и младшими детьми. Младшим нравится, когда о них заботятся, старшие сами любят заботиться: кажется, это и есть идеальная пара. Однако Адлер говорил: «Скажите мне основную претензию к супругу, и я скажу вам, почему вы изначально выбрали этого партнера». Те самые черты, которые сначала привлекают вас в человеке, впоследствии часто становятся источником раздражения.

Таким образом, в браке «старший» рано или поздно устает от постоянной необходимости брать ответственность на себя и начинает регулярно упрекать партнера в безответственности, забывая, что именно эта черта казалась привлекательной в начале их отношений. «Младшему», в свою очередь, могут надоесть постоянная опека и инструкции к действию со стороны «старшего» партнера (безусловно, если только это не происходит по обоюдному желанию). Проблема в том, что, если «младший» партнер и хочет оставаться в позиции избалованного, «старший» не всегда согласен эту позицию поддерживать.

Если в брак вступают двое «старших», часто бывает так, что друг в друге их наиболее привлекают те черты, которыми они восхищаются в себе самих. Проблемы возникают позже, когда они не могут поделить ответственность или решить, кто из них лучше знает, как нужно действовать.

Двое «младших» могут создать семью, восхищаясь тем, как им хорошо и весело вместе, однако затем начинают упрекать друг друга в недостаточной заботе.

«Средние» приспосабливаются к ситуациям по-разному. Им бывает и очень легко, и весьма трудно, в зависимости от доминирующей черты: они либо вырастают бунтарями, либо самыми беззаботными.

Любой брак будет счастливым, если отношения между партнерами основаны на понимании, взаимоуважении, сотрудничестве и здоровом чувстве юмора. Одна моя подруга, «младшая», замужем за «младшим». Однажды они решили провести выходные за городом. Он обратился к ней: «Ты ведь забронировала номер в гостинице?» Она ответила: «Нет, а разве ты не забронировал?» Они расхохотались и вместе отправились искать подходящую гостиницу.

## *ПОЗИЦИЯ СТАРШИНСТВА И СТИЛЬ ПРЕПОДАВАНИЯ*

Стили преподавания могут также объясняться позицией старшинства учителя в своей семье с детства. Учителя, которые были «старшими» детьми, обычно очень ответственны. Они чаще привлекают учащихся к интересным и сложным проектам. Они предпочитают все структурировать, стремятся к порядку. Например, они будут счастливы наблюдать, как дети сидят стройными рядами и беспрекословно выполняют задания. Поскольку для американских школ подобная картина давно не свойственна (по сравнению с прошлым), многие «старшие» учителя приходят в отчаяние, когда им не удается создать такую ситуацию. Им приходится применять иные методы и приемы, чтобы в классе установился порядок, не опирающийся на авторитарный стиль учителя. Они быстро начинают понимать эффективные перспективы применения позитивной дисциплины как для учащихся, так и для самих себя.

Учителей, которые были «средними» детьми в семье, часто интересует не только успеваемость учеников, но и их психологический комфорт. Они уделяют много внимания ученикам-бунтарям, надеясь положительно повлиять на них. Такие учителя поддерживают дисциплину в классе с помощью взаимоуважения и понимания.

Учителя, которые были «младшими» детьми в семье, обычно очень веселые и творческие. Они легко справляются с шумом и беспорядком в классе. Такие учителя возлагают на детей большую ответственность, так как не очень хотят делать что-либо за них.

Итак, знание особенностей личности в зависимости от позиции старшинства поможет родителям и учителям лучше понять детей, а также самих себя.

## *ГРУППОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ*

Предлагаемое вашему вниманию упражнение – отличная возможность увидеть, как проявляются различия и сходства людей с одинаковыми позициями старшинства.

Разделите участников на группы согласно их позиции старшинства. Раздайте им маркеры и бумагу. Дайте следующее задание: «Каждый участник группы должен подумать о словах, которые характеризуют его как человека. Обсудите каждую характеристику внутри группы. Если большинство участников считают, что они имеют эту характеристику, запишите ее на листе бумаги».

Дайте участникам десять минут на обсуждение, а затем попросите каждую группу прикрепить их лист на стену или доску. Затем поговорите с участниками о том, насколько совпадают результаты их обсуждения с информацией, представленной в данной главе. Обязательно обсудите следующие пункты:

- факторы, объясняющие исключения и уникальные случаи;
- важность акцента на положительных чертах представителей каждой позиции старшинства;
- каким образом каждый из участников может использовать эту информацию для того, чтобы лучше понять самих себя и детей;
- недопустимость использования знаний об особенностях личности в зависимости от позиции старшинства для формирования стереотипов и навешивания ярлыков.

Спросите участников, понимают ли они теперь, почему сформировали определенные представления о себе и ошибочные убеждения о том, как достичь комфорта в общении с окружающими и почувствовать себя значимым.

Послушайте песню о старшинстве в семье. Уэйн Фриден и Мари Хатвелл-Уолкер написали несколько таких песен[10]. Одна из них посвящена семи разным ролям в семье в зависимости от старшинства. Вот куплет из песни «Номер один».

*Ох, как нелегко быть самым старшим,*
*А теперь и вовсе стало страшно.*
*Жизнь была прекрасна: милая семья —*
*Только мама, папа и, конечно, я!*
*И вдруг откуда ни возьмись*
*Малыш! Он мне не нравится!*
*Вернем его назад в роддом,*
*И сразу все наладится!*

## *ОБЗОР*

**Вопросы**

1. Для чего важно понимать особенности детей в зависимости от старшинства в семье? Как это может помочь в работе с детьми?

2. К каким общим выводам приходят дети, сравнивая себя с братьями и сестрами?

3. Каким образом можно неправильно использовать знание об особенностях старшинства?

4. Каковы основные характеристики детей в зависимости от позиции старшинства в семье?

5. Почему некоторые родители балуют детей? Каковы опасные последствия такого воспитания?

6. Какие факторы объясняют исключения из правила влияния позиции старшинства на поведение ребенка?

# Глава четвертая
# Новый взгляд на плохое поведение

Одна из моих любимых сцен в фильме «Крамер против Крамера» – та, в которой Сет в приступе злости кричит отцу: «Я тебя ненавижу!» Отец поднимает его, несет в детскую, бросает на кровать и кричит в ответ: «Я тоже тебя ненавижу, маленький гаденыш!»

Неужели отец и сын действительно ненавидят друг друга? Конечно, нет. Они очень любят друг друга. Так в чем же дело?

Сет был *обижен* потому, что отец слишком много работал и не уделял ему должного внимания. У отца был дедлайн, и он был очень расстроен, когда Сет залил напитком весь его итоговый проект. Он отругал Сета, обвиняя его, причиняя боль, стараясь вызвать чувство вины. На подсознательном уровне Сет чувствовал, что находится не на своем месте, он чувствовал, что никому не нужен. Поэтому и сказал, что ненавидит отца. Отец в отместку сказал то же самое. Теперь они оказались в плену порочного круга мести. Отец во многом спровоцировал такое поведение сына. Его ответственность за эту сцену была такой же, как у малыша, если не больше.

## *ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕ РАВНА СТЕПЕНИ ВИНЫ ИЛИ СТЫДА*

Как только мы переключаемся на новое восприятие плохого поведения, последствия могут быть весьма эффективны как для детей, так и для взрослых, если только мы не будем приравнивать ответственность к вине или стыду. Полезнее будет воспринимать ответственность как своего рода свободу, основанную не на чувстве вины, а на осознании того, что вы можете измениться, если захотите. Если вы поймете, что тоже ответственны за плохое поведение вашего ребенка или ученика, вы сможете изменить свое поведение и тем самым поможете ребенку исправить свое.

## *ЧТО ТАКОЕ ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ?*

Если хорошенько присмотреться, вы увидите, что плохое поведение – не что иное, как недостаток знания (или понимания), нехватка эффективных навыков; поведение, не соответствующее уровню развития, разочарование или, чаще всего, результат

какого-либо инцидента, который заставляет мозг переключаться на примитивные реакции: скандалы или уход от общения. Все это касается взрослых в той же мере, как и детей: им не хватает знаний, принятия, навыков, и они точно так же переключаются на примитивные реакции. Вот почему скандалы между взрослыми и детьми происходят так часто. В конце концов, для скандала нужно всего два человека. Взрослые обычно чувствуют такую же растерянность, как дети. Покажется ли вам плохое поведение (ваше и ваших детей) иным, если взглянуть на него как на «растерянное поведение», «поведение из-за отсутствия навыков», «реакцию рептильного мозга» или «поведение, соответствующее возрасту»[11]?

Дети в основном ведут себя не плохо, а в соответствии с возрастом. Многим родителям и учителям не хватает знаний об особенностях поведения и развития ребенка, поэтому они склонны оценивать поведение, соответствующее возрасту, как плохое. Грустно осознавать, что взрослые в большинстве случаев наказывают малышей не за плохое, а за нормальное поведение, соответствующее их развитию. Например, малышей 2–3 лет наказывают за то, что они «капризные», при этом у детей в этом возрасте еще не окончательно развиты участки мозга, отвечающие за восприятие ожиданий взрослых относительно детского поведения. Они еще не знают, как с помощью социальных навыков или речи добиться своего, особенно если они, по мнению взрослых, требуют чего-то иррационального, неудобного, неподходящего для взрослых в этот момент. Невозможно спокойно смотреть на то, как трехлеток лишают игр и удовольствий, а у них при этом еще не развита способность хорошо понимать причину и следствие.

Как часто дети ведут себя плохо, когда устают или хотят есть? Кто в ответе за такое поведение? (Зачастую это стечение обстоятельств, на которое никак нельзя повлиять, но в таком случае это как раз повод проявить сочувствие к ребенку и к себе самому, а никак не спешить характеризовать поведение малыша как плохое.) Возможно, это происходит потому, что детей не научили с должным уважением относиться к распорядку дня. Возможно, родители еще не осознали, что строгие требования приводят только к протесту и скандалам, тогда как наводящие вопросы о чувствах ребенка (и другие приемы позитивной дисциплины) способны стимулировать сотрудничество. Лучше и полезнее рассматривать поведение через призму ответственности и поисков решений, нежели сразу характеризовать его как плохое и заслуживающее наказания.

Вам может показаться, что я ратую за то, чтобы взрослые и

учителя никак не реагировали на поведение, соответствующее развитию, которое, тем не менее, считается общественно неприемлемым (и часто квалифицируется как плохое поведение). Но я вовсе не это имею в виду. Я прежде всего подчеркиваю, что родители и учителя – это взрослые. Мы хотим, чтобы дети научились контролировать свое поведение, но нам сперва следует научиться контролировать самих себя. Осознав это, мы сможет брать на себя ответственность за собственные поступки и измениться в лучшую сторону – так, чтобы и дети меняли свое поведение к лучшему без ущерба своей самооценке. Это мы должны поспешить изменить свои «настройки» так, чтобы действовать рационально, вместо того чтобы реагировать бездумно. Я предлагаю взрослым брать ответственность за свои слова и поступки, а также использовать в общении с детьми приемы, полезные и сейчас, и в перспективе, соответствующие четырем критериям эффективной дисциплины, о которых говорилось в первой главе.

Чем лучше мы разбираемся в поведении (как в собственном, так и в детском), тем больших успехов мы добиваемся как родители и как педагоги. Первым шагом на этом пути может стать осторожное проникновение во внутренний мир ребенка с целью лучше понять его поведение в состоянии расстройства и уныния.

Рудольф Дрейкурс часто повторял: «Ребенок, который ведет себя плохо, – это подавленный ребенок». Дрейкурс определил четыре неуместных, или ошибочных, цели, которые дети ставят перед собой в расстроенном состоянии. Они называются ошибочными, так как основаны на ошибочных представлениях о том, как ощутить собственную значимость и почувствовать себя на своем месте.

Когда Рудольф Дрейкурс говорил о четырех ошибочных целях, люди часто спрашивали: «Как вы можете распределять детей по таким „клеточкам“?» Он неизменно отвечал: «Я не распределяю детей по клеточкам, я их там нахожу».

***Четыре ошибочных убеждения и ошибочных цели поведения***

1. Чрезмерное внимание – ошибочное убеждение: «Мне хорошо только тогда, когда вы обращаете на меня внимание».

2. Необоснованная властность – ошибочное убеждение: «Мне хорошо только тогда, когда я главный, или хотя бы тогда, когда я не позволяю вам командовать мной».

3. Месть – ошибочное убеждение: «Мне не хорошо, но я могу хотя бы отомстить».

4. Надуманная несостоятельность – ошибочное убеждение:

«Мне не может быть хорошо. Я сдаюсь».

Основная цель поведения всех людей – ощущать себя на своем месте, нужным, значимым. Дети (как и многие взрослые) выбирают одну или несколько ошибочных целей, поскольку уверены в том, что:

- чрезмерное внимание или необоснованная властность помогут им добиться ощущения комфорта и собственной значимости;
- месть компенсирует боль, которая появляется из-за невозможности ощущения комфорта и собственной значимости;
- сдаться – это единственно верный для них путь, поскольку они начинают верить в собственную несостоятельность.

Дети не осознают, что находятся под влиянием ложных убеждений. Если спросить у ребенка, почему он плохо себя ведет, он ответит, что не знает, или придумает какое-то оправдание. Позже я объясню, как вы можете использовать знание о глубинных ошибочных целях поведения, чтобы помочь ребенку осознать их ложность, не чувствуя стыда или страха.

Всем необходимо внимание. В этом нет ничего противоестественного. Проблемы возникают тогда, когда дети начинают требовать чрезмерного внимания к себе. Другими словами, они ищут путь к комфорту слишком назойливо. Их поведение начинает раздражать, поскольку оно основано на неосознанном ложном убеждении ребенка «Мне хорошо, только когда я нахожусь в центре внимания». Неосознанное ложное убеждение придает тревожность и настойчивость поведению, которое начинает раздражать окружающих. Детям, требующим к себе чрезмерного внимания, следует помочь направить свои усилия на полезные действия, к которым дети смогут привлечь искреннее внимание взрослых. Такая перенастройка откроет детям новый опыт ощущения комфорта, которое также является их целью, и научит их достигать этого ощущения более конструктивным способом.

**Таблица ошибочных целей**

**ТАБЛИЦА ОШИБОЧНЫХ ЦЕЛЕЙ**

| Цель ребенка | Если родитель / учитель чувствует... | ...и реагирует следующим образом | Если в ответ ребенок | ...то в основе его поведения лежит следующее убеждение: | Продуманные и эффективные действия родителей / учителей |
|---|---|---|---|---|---|
| Чрезмерное внимание (чтобы все были готовы оказывать ему различные услуги) | Недовольство<br>Раздражение<br>Волнение<br>Вину | Уговаривает, задабривает, делает за ребенка то, что тот может сделать сам | Какое-то время перестает требовать к себе внимание, но вскоре ведет себя тем же или подобным образом | Мне хорошо, только когда меня замечают или делают для меня что-то особенное.<br>Я чувствую свою значимость, когда все заняты только мной | Перенаправьте внимание с капризов ребенка на выполнение предложенных вами интересных заданий. «Я люблю тебя и...», «Мне интересно с тобой, я обязательно побуду с тобой позже». Планируйте время, придумайте обязанности, привыкните к новому плану. Проводите семейные и классные собрания. Чаще проявляйте внимание невербально |
| Властность (быть главным) | Провокацию<br>Вызов<br>Страх<br>Поражение | Противостоит, уступает, думает «Ты за это ответишь» или «Я тебя заставлю», хочет остаться правым | Усиливает противостояние, повинуется неохотно, чувствует себя победителем, если видит, что родитель/ учитель расстроен, пассивно проявляет властность | Мне хорошо, только когда я командую всеми и всех контролирую или когда мной никто не помыкает. «Вы меня не заставите!» | Признайте, что не можете заставить ребенка, просите о помощи. Прекратите конфликт, успокойтесь. Будьте строги и добры. Действуйте без слов. Определитесь, что будете делать. Пусть вами руководят обязанности. Стремитесь к взаимоуважению. Ограничьте выбор. Установите разумные ограничения, обсудив их с ребенком. Будьте последовательными. Вдохновляйте. Переключитесь на активное лидерство. Проводите семейные и классные собрания |
| Месть (расквитаться со всеми) | Боль<br>Разочарование<br>Неверие<br>Отвращение | Сводит счеты, мстит в ответ, думает: «Как ты мог со мной так поступить?» | Сводит счеты, причиняет боль близким, портит вещи, мстит еще агрессивнее или ищет другой способ нанести ущерб | Не думаю, что мне хорошо, поэтому в ответ на свою боль буду причинять боль другим. Я никому не нравлюсь, никто меня не любит | Говорите о боли и обиде. «Твое поведение говорит о том, что ты очень обижен. Давай поговорим об этом». Избегайте наказания и мести. Выслушайте ребенка. Аккуратно вносите поправки в его изложение ситуации. Отметьте его сильные стороны. Проводите семейные и классные собрания |
| Надуманная несостоятельность (сдаться, чтобы его оставили в покое) | Отчаяние<br>Безысходность<br>Беспомощность<br>Несостоятельность | Сдается, делает все за ребенка, оказывает чрезмерную помощь | Продолжает отдаляться, проявляет полную пассивность, не стремится улучшить поведение, не реагирует на попытки наладить контакт | Мне не может быть хорошо, пусть другие ничего от меня не ждут. Я беспомощен, ни на что не гожусь. Зачем пытаться, если я все делаю не так? | Покажите, что верите в ребенка. Действуйте осторожно. Перестаньте критиковать его, поддерживайте любую попытку сделать что-то хорошее, пусть и незначительное. Отмечайте его вклад. Не жалейте. Не сдавайтесь. Создайте возможности для достижения ребенком успеха. Прививайте навыки, подавайте пример. Будьте рады ребенку. Разделяйте его интересы. Вдохновляйте, вдохновляйте, вдохновляйте. Проводите семейные и классные собрания |

Если ученики досаждают вам, дайте им задание (например, собрать тетради, вызывать отвечать своих одноклассников, которые поднимают руки, курировать распределение функций в классе или группе). Одна мама, например, нашла такой способ перенаправить назойливое поведение четырехлетней дочки, которая постоянно отвлекала мать, когда та говорила по телефону. Когда кто-то позвонил маме в очередной раз, она дала дочери часы и сказала: «Видишь эту секундную стрелочку, которая быстро бегает по кругу? Смотри на нее, пока она не сделает три круга, и тогда я снова к тебе вернусь».

Малышка с пристальным вниманием следила за стрелкой, время от времени поглядывая на мать. Та повесила трубку раньше, чем закончились три минуты, и дочь сказала: «Мама, у тебя еще было время!»

Все хотят командовать. Власть – это не плохо, вопрос только, как ее используют. Если у детей формируется ошибочное убеждение (снова подсознательно), что им хорошо только тогда, когда командуют и распоряжаются они сами, их властность воспринимается как плохое поведение. Когда дети переключаются на ошибочную цель необоснованной силы, они не могут научиться использовать эту силу конструктивно. Им потребуется помощь, чтобы перенаправить силу в полезное русло.

Если учителя или родители вступают с ребенком в борьбу за власть, наиболее эффективно будет стараться выйти из конфликта. Признайте, что именно происходит. «Кажется, мы вступили в борьбу за власть. Я понимаю, что могу сделать, чтобы решить проблему. Мне кажется, ты чувствуешь, что у тебя больше

силы. Я не хочу больше воевать, и мне нужна твоя помощь. Давай заключим перемирие и подумаем, как нам обоим достойно выйти из этой ситуации».

Кажется, человеку по его природе свойственно отвечать на боль и обиду тем же, как это сделал отец в фильме «Крамер против Крамера». Вот почему месть так легко вписывается в замкнутый круг. Есть некоторая ирония в том, что взрослые хотят, чтобы дети контролировали свое поведение, хотя самим взрослым едва ли удается контролировать себя. Однако очень важно все же контролировать поведение, чтобы остановить круговорот мести. Даже если вам обидно, не следует обижать в ответ. Вместо этого проговорите, что, по вашему мнению, чувствует ребенок. «Тебе, наверное, сейчас очень обидно. Я понимаю. На твоем месте я чувствовал бы себя точно так же». Переключение на чувства – хороший способ разорвать замкнутый круг отмщения. Однако после него следует приступить к совместному поиску решения проблемы. «Когда мы оба успокоимся, почему бы нам не вернуться к этому разговору?»

Важно отметить, что, возможно, вы не первый, кто обидел этого ребенка, или что у ребенка есть ощущение, что вы причинили ему боль в то время, как вы хотели помочь, а не обидеть. Также важно понять, что наказание (даже если оно неловко замаскировано под логическое следствие) только усиливает стремление мстить друг другу.

Дети, исходящие из ложной цели надуманной несостоятельности (из-за ошибочного убеждения о своих способностях), могут не беспокоить вас в течение дня, но сделают это ночью, когда у вас есть время подумать, на каком же этапе они опустили руки. В отличие от детей, для которых ответ «Я не могу!» – один из способов привлечь к себе внимание, дети, действующие под влиянием надуманной несостоятельности, действительно верят в то, что ничего не могут. Зная о ложных убеждениях, детям, ищущим чрезмерное внимание, вы можете сказать: «Дорогой, я верю, что ты с этим справишься». Однако с детьми, которые ошибочно стремятся найти комфорт в несостоятельности, нужно действовать осторожно, постепенно. Если вы начнете делать для них все сразу, это, наоборот, утвердит их в мысли о собственной никчемности. Вот примеры обращения к детям: «Я нарисую половину круга, а ты – вторую половину» или «Я покажу, как завязывать шнурки, на одном ботинке, а потом ты мне покажешь, как научился завязывать, и, если тебе понадобится помощь, дай знать».

Почему так важно выявить ошибочную цель? Ошибочную цель (и ложное убеждение) полезно знать для того, чтобы выбрать

действенные способы помочь ребенку достичь истинной цели – ощущения принадлежности и значимости.

Не всегда легко определить, на каком ложном убеждении основано поведение и какую ошибочную цель преследует ребенок, поскольку дети могут добиваться всех четырех ошибочных целей похожим поведением. Например, дети, отказывающиеся делать домашнее задание, могут искать чрезмерного внимания («Посмотри, посмотри же на меня!»), выражать свою власть над взрослыми («Вы меня не заставите!»), мстить («Обидно, что вам мои оценки важнее меня, ну и получите тогда!») или выражать свою несостоятельность («У меня действительно не получается!»). Важно понять истинный мотив поведения, поскольку эффективные способы поддержать, подбодрить ребенка во всех четырех случаях будут различны.

Остановимся на слове «*подбодрить*». Мы говорили о том, что ребенок, который ведет себя плохо, – это подавленный ребенок. Обида и разочарование основаны на разочаровывающих убеждениях о самих себе и ощущениях дискомфорта и собственной ненужности. Не имеет значения, основаны ли убеждения ребенка на истинных фактах или на том, как ребенок воспринимает ситуацию. Детское поведение основано не на том, что истинно, а на том, что сам ребенок считает истинным положением вещей.

## *ПОДСКАЗКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОПРЕДЕЛИТЬ ОШИБОЧНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ И ЦЕЛИ*

Взрослые могут воспользоваться двумя подсказками, призванными помочь им выявить ложную цель поведения ребенка.

**Подсказка номер один**

Чувственная реакция взрослого на поведение. Сперва это может показаться странным. Вы можете задаться вопросом, как ваши чувства могут указать вам ошибочную цель ребенка. Старайтесь в каждой ситуации точно определять свои чувства, и вы поймете, как это работает.

Основные чувства, которые испытывает взрослый, сталкиваясь с поведением ребенка под влиянием одной из четырех ложных целей, таковы (см. вторую колонку таблицы ошибочных целей): если вы чувствуете раздражение, волнение, вину или недовольство, скорее всего, цель поведения ребенка – чрезмерное внимание. Если вы чувствуете страх потерять

контроль над ребенком (вы хотите быть главным так же, как этого хочет ребенок) или чувствуете, что вам бросили вызов, вас провоцируют или вы уже потерпели поражение, то, скорее всего, цель ребенка – власть и контроль. Если вы отреагируете властно и агрессивно, вы вступите с ребенком в борьбу за авторитет. Если вы чувствуете обиду («Как ребенок может со мной так поступать, если я изо всех сил стараюсь быть хорошим родителем/учителем?»), разочарование, неверие, отвращение, скорее всего, цель ребенка – месть.

Если вы чувствуете несостоятельность («Как же мне достучаться до ребенка? Как его подбодрить?»), отчаяние, безысходность или беспомощность, вероятнее всего, цель ребенка – надуманная некомпетентность. Если вы пойдете на поводу у собственных чувств, то, скорее всего, точно так же опустите руки, как это сделал ребенок.

Когда у взрослых спрашивают об их эмоциональных реакциях на поведение, многие взрослые называют *злость* и *отчаяние*, которые являются вторичными реакциями – не на само поведение, а на первичную эмоциональную реакцию. Этому есть свое объяснение. Страх, обида, ощущение собственной никчемности – настолько беспомощные чувства, что мы быстро перекрываем их вторичной реакцией – злостью. Злость дает нам чувство псевдоконтроля над ситуацией: мы можем хоть как-то действовать, но это «как-то» зачастую сводится к тому, чтобы сорваться на крик, прийти в бешенство, устроить скандал. Отчаяние и злость – вторичные реакции на неспособность контролировать ситуацию, которая вызывает реакции первичные. Если вы перекрываете первичные реакции на поведение ребенка злостью вместо того, чтобы определить и проговорить то, что чувствует ребенок, скорее всего, вы попадете в западню круговорота мести.

Следует задать себе вопрос: «Что скрывается за моей злостью и отчаянием? Обида, поражение, угроза, страх?» Найдите ответ в таблице ошибочных целей, в колонке чувств. У многих родителей и учителей, с которыми я работала, копия этой таблицы до сих пор висит над рабочим столом или на холодильнике как полезная подсказка. В нужный момент она напоминает о том, что́ стоит за тем или иным поведением ребенка, и помогает подобрать эффективный способ помочь детям преодолеть сложную ситуацию.

**Подсказка номер два**

Реакция ребенка на вашу просьбу перестать вести себя подобным образом, вероятно, будет такова (см. четвертую

колонку таблицы ошибочных целей).

> Чрезмерное внимание: ребенок успокаивается на время, но вскоре возвращается к той же модели назойливого поведения с целью привлечь ваше внимание.
>
> Необоснованная властность: ребенок продолжает вести себя плохо, может открыто бросить вам вызов или скрыто противостоять вашим просьбам перестать так себя вести. Часто это приводит к борьбе за власть и авторитет между вами и ребенком.
>
> Месть: ребенок сводит с вами счеты, обижая на словах или совершая деструктивные поступки. Вы с ребенком оказываетесь в замкнутом кругу мести «око за око, зуб за зуб».
>
> Надуманная несостоятельность: ребенок обычно пассивен в надежде, что и вы вскоре оставите его в покое. Иногда ребенок может вести себя странно и импульсивно (например, становится своего рода клоуном в классе), чтобы скрыть чувство собственной никчемности.

Эти подсказки помогут нам «расшифровать» код поведения ребенка. Но, даже вооружившись знанием, мы можем столкнуться с большими трудностями. Когда мы имеем дело с ребенком, поведение которого ужасно, намного легче (и это нормально) отреагировать на это поведение вторичной реакцией: разозлиться или поддаться отчаянию. Гораздо труднее успокоиться и попытаться ответить на вопрос: «Что ребенок пытается сказать мне своим поведением?»

На семинарах по позитивной дисциплине мы выполняем практическое упражнение-игру «Джунгли», которое представляет собой адаптированную технику, описанную в книге Джона Тейлора «От человека к человеку»[12]. В этой игре одни взрослые стоят на стульях, а другие (в роли детей) смотрят на них снизу вверх и говорят: «Я ребенок, я просто хочу, чтобы мне было хорошо». «Взрослые» должны вести себя так, будто «дети» ведут себя плохо, и делать уничижительные и обвинительные замечания, например: «Перестань меня отвлекать! Разве ты не видишь, что я занят? Почему ты не такой, как твой брат? Как ты можешь быть таким эгоистом? Почему бы тебе не навести порядок в комнате и не сделать уроки? Сколько раз тебе повторять?»

После этого мы обсуждаем, что чувствовал каждый из участников, о чем думал, к каким выводам пришли

участники-«дети» и участники-«взрослые». Это обсуждение – настоящее эмоциональное переживание. Мы бы не стали предлагать взрослым эту ролевую игру, однако ничто так ясно не дает взрослым увидеть, услышать и почувствовать сиюминутный результат и будущие последствия их реакций на поведение детей, как попытка расшифровать «код» основного посыла этого поведения и понять то, что действительно нужно ребенку.

После игры и обсуждения мы спрашиваем, чему эта игра научила каждого из участников. Группа делится тем, какие уроки были извлечены, но самым важным из них, пожалуй, является понимание того, что своим плохим поведением ребенок говорит нам: «Я ребенок, я просто хочу, чтобы мне было хорошо». Если мы не понимаем ошибочных убеждений и ложных целей поведения, мы просто реагируем на это поведение, а не на скрытое убеждение, лежащее в его основе.

Когда взрослые действительно поймут, что ребенок, который ведет себя плохо, – это подавленный ребенок, они будут готовы к поиску эффективных способов подбодрить, воодушевить ребенка. Воодушевление – самый эффективный способ изменить поведение. Воодушевленному ребенку незачем плохо себя вести.

Повторюсь: воодушевленному ребенку незачем плохо себя вести. Родителям и учителям труднее всего понять эту мысль. Мы ведь так привыкли мотивировать детей к хорошему поведению путем наказания, нотаций, апеллируя к чувству вины, стыду и боли.

Недавно мне позвонила близкая подруга, которая поделилась огорчением: ей было тяжело осознавать, что она воспитывала своих детей (а их у нее одиннадцать) с уверенностью в том, что наилучший способ мотивировать их к хорошему поведению – строго отчитывать их за ошибки и недостаточное прилежание. Теперь она вынуждена исправлять собственные ошибки, поскольку у некоторых ее детей либо сформировалась низкая оценка, либо злость стала мгновенной реакцией на малейшую попытку повлиять на их поведение.

Воодушевление – это не компенсация плохого поведения, как многие могут подумать. Воодушевление снимает необходимость плохого поведения.

## *ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ВООДУШЕВИТЬ РЕБЕНКА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЛОЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ЕГО ПОВЕДЕНИЯ*

Универсального способа справиться с плохим поведением ребенка не существует. Участники родительских и

преподавательских групп наших семинаров обсуждают и предлагают несколько таких способов, основанных на принципах позитивной дисциплины, о которых вы узнаете из этой книги. Любой родитель или преподаватель, которому нужна помощь, может выбрать подходящий способ воодушевить ребенка.

Многие проблемы эффективнее всего решаются на семейных и классных собраниях, поскольку дети учатся искать решения, основанные на взаимоуважении, и быстрее обретают ощущение комфорта («мне хорошо») и собственной значимости. Однако позитивная дисциплина предлагает также множество альтернативных инструментов и навыков, особенно когда взрослому необходим быстрый результат. Представленные ниже общие принципы эффективного реагирования взрослого на каждую из четырех ложных целей поведения подробно рассматриваются в последующих главах. Здесь мы приводим их для того, чтобы подчеркнуть, как одну и ту же проблему, связанную с ошибочной целью поведения, можно решить различными способами.

Когда вы дочитаете книгу до конца и усвоите принципы позитивной дисциплины, вы, скорее всего, захотите вернуться к этому обобщению, чтобы еще раз освежить в памяти эффективные способы реагирования на каждую из ложных целей. Все эти способы эффективны только в том случае, если они основываются на стремлении воодушевить ребенка и понять его, а также на взаимоуважении, значение которого подчеркивается и в предыдущих главах.

**Чрезмерное внимание**

Помните: каждому человеку необходимо внимание. Однако излишнее внимание не приносит детям пользы.

- Направьте энергию ребенка на поведение, которое приносит пользу. Дайте ему задание, выполнение которого вызовет положительный интерес к нему в классе или просто поможет не зацикливаться на вашем внимании к нему (пример с просьбой следить за секундной стрелкой, пока мама говорит по телефону).
- Действуйте неожиданно. Если, например, вдруг крепко обнять ребенка, это может иметь сильный положительный эффект.
- Многозначительно улыбайтесь, давая ребенку понять, что вы не попадетесь к нему на крючок: «Нет, дорогой, я занят, но с нетерпением жду шести часов, когда буду с тобой, как мы и договорились».
- Используйте невербальные способы выражения своей расположенности к ребенку: рука, приложенная к сердцу, может

означать «Я люблю тебя», или ладонь, поднесенная к уху, может означать «Я готов тебя выслушать, как только ты перестанешь плакать».

■ Избегайте особого обхождения с ребенком.

■ Успокойте ребенка, дайте ему понять, что верите в него («Я люблю тебя, и я знаю, что ты можешь справиться с этим сам»).

■ Не обращайте внимания на поведение ребенка, когда пытаетесь успокоить его, например, заботливо положив руку на его плечо (просто продолжайте разговор, игнорируя его поведение, но не самого ребенка).

■ Воспользуйтесь спокойным состоянием ребенка и продемонстрируйте ему или проиграйте с ним другие модели поведения (например, что можно высказать претензию словами, а не плакать и кричать).

■ Меньше слов, больше дела: перестаньте уговаривать ребенка, встаньте с дивана, возьмите ребенка за руку, отведите в ванную, чтобы он, наконец, почистил зубы. Можно шутливо щекотать ребенка, чтобы снизить градус напряжения и превратить конфликтную ситуацию в игру.

■ Выражайте словами любовь и заботу.

**Необоснованная властность**

Помните, что в стремлении командовать и управлять нет ничего плохого. Однако нужно использовать это стремление в продуктивных, а не деструктивных целях.

■ Выйдите из борьбы за власть и авторитет, используйте временное «перемирие», а затем поступайте следующим образом:

■ Признайте, что не можете заставить ребенка что-то сделать, и обратитесь к нему за помощью в поиске решения, которое устроит вас обоих.

■ Используйте четыре шага к успешному сотрудничеству (см. вторую главу).

■ Продолжайте обсуждать с ребенком возможное решение проблемы.

■ Перенастройте ребенка на конструктивное применение его стремления управлять.

■ Привлекайте ребенка к поиску правильного решения.

■ Определитесь, как вы будете себя вести, а не чего будете добиваться от ребенка. («Я продолжу урок, когда все будут готовы», «Я постираю только ту одежду, которая лежит в корзине для белья, а не на полу», «Я перейду на другую сторону дороги, если ты не прекратишь драться».) Очень важно все это делать, проявляя одновременно доброту и строгость. Обязательно контролируйте себя: лучше промолчать, чем снова читать мораль

и напоминать, как ребенок должен себя вести.

■ Составьте график особых периодов времени, которое вы проводите вместе с ребенком, в том числе связанное с учебой.

■ Вместе с ребенком придумайте и закрепите за ним ежедневные обязанности, которые теперь и будут управлять ситуацией.

■ Предложите ограниченный выбор.

■ Дайте детям возможность сформулировать и обсудить их проблемы на семейных и классных собраниях.

■ Выражайте словами любовь и заботу.

**Месть**

Помните, что дети обычно стараются компенсировать обиду и боль (которые вызывают чувство беспомощности) местью (которая на время дает им ощущение контроля над происходящим).

■ Остановите круговорот мести, не мстите ребенку в ответ.

■ Ведите себя дружелюбно, ждите перемирия.

■ Подумайте, что могло обидеть ребенка, проявите сочувствие. Скажите ребенку все, что думаете о его чувствах.

■ Говорите правду о своих чувствах и о том, что их вызвало: «Я чувствую себя… из-за…, потому что…, и мне бы хотелось…»

■ Используйте метод рефлексивного слушания: выслушав ребенка, обязательно проговорите, что он чувствует, например: «Тебе, наверное, очень обидно». Можно задавать наводящие вопросы, в которых проявляется искренний интерес: «Можешь рассказать об этом подробнее? А что было дальше? Что ты почувствовал после этого?» Смысл в том, чтобы не говорить о себе, а выслушать и понять точку зрения ребенка.

■ Используйте три П-стадии преодоления страха перед ошибкой (вторая глава).

■ Используйте четыре шага к успешному сотрудничеству (вторая глава).

■ Привлекайте ребенка к совместному поиску правильного решения.

■ Проявите заботу, воодушевляйте ребенка.

■ Составьте график особых периодов времени, которое вы проводите вместе с ребенком, в том числе связанное с учебой.

■ Выражайте словами любовь и заботу.

**Надуманная несостоятельность**

Помните, что ни один ребенок не является никчемным и несостоятельным, но дети все равно ведут себя соответственно, пока не поверят в свои силы.

■ Наберитесь терпения и действуйте постепенно, в том темпе,

который необходим ребенку, чтобы он поверил в свои силы.

- Продемонстрируйте то, что детям легко повторить. «Я нарисую половину круга, а ты – вторую половину».
- Помогите ребенку совершить несколько маленьких побед. Выясните, что у ребенка получается больше всего, и создайте несколько таких ситуаций, в которых ребенок будет иметь возможность успешно проявить это умение.
- Отмечайте любое старание ребенка, пусть даже самое слабое.
- Не ставьте никаких планок идеального уровня.
- Сконцентрируйтесь на внутренних ресурсах ребенка.
- Не сдавайтесь.
- Регулярно проводите время с ребенком каким-нибудь особенным образом.
- Если это ваш ученик, закрепите за ним приятеля, одноклассника, который охотно помогал бы ему.
- Выражайте словами любовь и заботу.

Не будем забывать, что одно и то же поведение может быть обусловлено любой из четырех ошибочных целей. Вернемся к примеру ребенка, который не желает выполнять домашнее задание.

Если ложная цель поведения – чрезмерное внимание, вы будете испытывать раздражение. Когда вы скажете ребенку делать уроки, он займется ими на какое-то время. Имея дело с таким ребенком, взрослому полезно игнорировать незавершенную работу и ценить только стремление к сотрудничеству. Так ребенок поймет, что невыполнение домашнего задания – не лучший способ привлечь ваше внимание. Можете поставить перед ребенком выбор, когда он хочет делать уроки: до или после школы. Можно перенаправить его поведение на иную цель, попросив, например, помочь вам с одним делом после того, как он выполнит домашнее задание. Или можно сказать, что вы будете ему подмигивать или улыбаться каждый раз, когда он будет отвлекаться от выполнения заданий. Особенно эффективно это работает в тех случаях, когда вы заключаете подобную договоренность уже после того, как выявили для себя ложную цель поведения ребенка. Вам может показаться, что подмигивание и улыбочки только усилят в ребенке жажду внимания с вашей стороны. На самом деле такая техника приближает ребенка к желанному чувству комфорта и собственной значимости, поскольку со временем у него исчезает необходимость привлекать ваше внимание таким способом. Можно помочь ребенку понять возможные последствия невыполнения им домашнего задания, а

затем задать ему пару наводящих вопросов: «А что случилось? Ты доволен результатом? Что ты вынес для себя из этой ситуации? Какого развития ситуации тебе бы хотелось? Что ты можешь сделать, чтобы достичь желаемого?»

Если ошибочная цель поведения ребенка – власть, то вы чувствуете угрозу вашему авторитету, а возможно, собственное поражение и еще больше хотите показать ребенку, что можете заставить его делать все, что захотите. Когда вы скажете такому ребенку делать уроки, он может ответить вам, что не будет этого делать, или просто проигнорирует вас. Если вы попробуете добиться своего через наказание, он отреагирует с еще более агрессивной властностью: «Ты все равно не сможешь меня заставить!» Некоторые дети в этом случае выбирают месть, поскольку проигрывать очень обидно. Помочь ребенку в этом случае можно, только прекратив борьбу за авторитет.

Стремление детей к власти и контролю иногда подогревается подобным стремлением взрослых. Если вы действительно хотите достичь взаимоуважения и сотрудничества, основанного на взаимопонимании и совместном принятии решений, дети это почувствуют. Когда они поверят в ваши добрые намерения (это может случиться не сразу), они гораздо охотнее пойдут на контакт.

Когда вы будете обсуждать один на один с ребенком возможный выход из ситуации, обязательно проговорите, что между вами происходила борьба за авторитет. Отметьте, что вам хочется иметь совсем другие отношения с ним и научиться вместе находить решения проблем на основе взаимопонимания и уважения. Скажите ребенку, что вам нужна его помощь, чтобы он прямо говорил вам, если ему покажется, что вы переходите границу и пытаетесь его контролировать. Проявите готовность к сотрудничеству, к совместному поиску решения, которое устроит вас обоих. Помните: дети гораздо охотнее следуют тем решениям, которые приняли сами.

Семейные и классные собрания являются эффективным способом решить проблемы борьбы за власть. Дети, стремящиеся к власти и контролю над окружающими, обычно имеют ярко выраженные качества лидера. Дайте ребенку понять, что цените эти качества, и попросите помочь вам в тех делах, где как раз требуется их проявить. Так, один консультант готовил некоторых учащихся быть инструкторами для своих же ровесников (см. Приложение 2), которым советовали обратиться в службу поддержки из-за проблем с поведением.

Учителя могут использовать такой прием, как низкая оценка задания, не доведенного до конца. Важно при этом быть не

властным, а добрым и строгим одновременно. Затем можно задать несколько вопросов, демонстрирующих ваш интерес к ребенку (см. выше), которые помогут ему понять, что он сам способен контролировать ситуацию и при желании изменить ее.

Если ошибочной целью ребенка является месть, вы, скорее всего, будете испытывать боль и отвращение. Вам трудно будет сперва понять, почему ребенок так себя ведет, в то время как вы изо всех сил стараетесь быть хорошим родителем или учителем. Когда вы попросите ребенка сделать уроки, он может сказать вам что-нибудь очень обидное, например «Я тебя ненавижу!», или испортить что-нибудь, например порвать тетрадь.

Чтобы помочь ребенку в этой ситуации, нужно прежде всего отказаться от мести в ответ. Проговорите вслух о том, что вы думаете об обидах ребенка. Старайтесь говорить дружелюбным тоном даже о сложном, например: «Я вижу, как ты расстроен, поэтому мы сейчас не можем нормально поговорить, но я бы хотел поговорить с тобой позже». После периода перемирия вы можете попробовать применить четыре шага к успешному сотрудничеству или вовсе игнорировать проблему и постараться переключить ребенка на другие интересы (подробнее об этом в седьмой главе).

Если ошибочная цель ребенка – надуманная несостоятельность, вы сами можете испытывать несостоятельность и бессилие от невозможности как-либо помочь ему. Когда вы просите ребенка сделать уроки, он удрученно хмурится и надеется, что вы скоро оставите его в покое. (В этом как раз и заключается важное отличие между мнимой несостоятельностью и жаждой внимания. Ребенок, жаждущий внимания, может вести себя так, будто ни на что не способен, и при этом будет рад, что вы обращаете на него внимание. Ребенок, убежденный в своей никчемности, будет с нетерпением ждать, когда вы оставите его в покое.)

Чтобы помочь такому ребенку, следует сначала убедиться, знает ли он, как выполнить задание. Не спешите, объясните еще раз, даже если вам кажется, что ребенок должен это понимать, так как вы уже много раз объясняли. Разница между ребенком, который не делает задание потому, что хочет особого внимания, и ребенком, который не делает задание потому, что уверен в своей несостоятельности, состоит в том, что первый прекрасно знает, как нужно выполнить задание, и просто пытается манипулировать вами. Ребенок хочет заставить вас помогать ему, потому что руководствуется ложным убеждением: ему будет *хорошо* только тогда, когда вы уделяете ему внимание. Второй обижен и подавлен, потому что действительно уверен, что не

может справиться с заданием, и ему вовсе не нужно ваше внимание. Поскольку поведение в этих случаях с разными целями почти одинаковое, важно быть начеку и побыстрее разобраться, старается ли ребенок завладеть вашим вниманием и временем или хочет, чтобы вы оставили его в покое.

Полезно будет узнать у ребенка, нужна ли ему ваша помощь или, например, помощь одноклассника. Можно определить тот уровень и темп, в котором ребенку комфортно заниматься, и позволить ему выполнять задания в этом темпе. Обязательно создайте несколько ситуаций, в которых ребенок достигнет успеха, пусть и небольшого.

Не сдавайтесь. Такой ребенок может начать выполнять задание только для того, чтобы вы от него отстали. Останьтесь при этом с ребенком: ведь если он выполнит хотя бы часть задания, это уже успех, за который его можно похвалить и подбодрить. Важно быть вместе с ребенком в особенные минуты радости.

## *ВЫЯВЛЕНИЕ ЦЕЛИ*

Поскольку дети не осознают ошибочных целей своего поведения, выявление такой цели – важный шаг на пути к их пониманию собственных ложных убеждений.

Определить ошибочную цель поведения могут учителя, психологи-консультанты, а также родители, знакомые с принципами позитивной дисциплины. Очень важно при этом оставаться дружелюбным по отношению к ребенку, а также объективным. Это трудно дается родителям, поскольку практически невозможно сохранять объективное отношение к собственным детям, поэтому родители не всегда определяют ложную цель поведения точно.

Объективность и дружелюбие – очень важные условия, поэтому выявление цели поведения не должно происходить во время конфликта с ребенком. Лучше всего поговорить с ребенком наедине в тот момент, когда вы сами находитесь в процессе усвоения принципов позитивной дисциплины и конкретно того, как вскрывать ложную цель. Опытные специалисты обычно проводят процедуру выявления цели в группах или перед более широкой аудиторией. Адлер и Дрейкурс известны тем, что проводили эту процедуру с ребенком перед большой группой людей, чтобы все присутствующие, в том числе и сам ребенок, могли научиться этому процессу. Тем не менее я бы порекомендовала вам выявлять ложную цель наедине с ребенком,

выбрав самое удобное и спокойное для вас обоих время.

Сначала спросите ребенка, точно ли он знает, почему именно так себя ведет. Назвать поведение нужно прямо и максимально точно, например: «Мэри, ты знаешь, зачем ты ходишь туда-сюда по комнате (классу), когда нужно посидеть на месте?»

Дети обычно отвечают: «Не знаю». И это правда: на своем сознательном уровне они этого не знают. Выявление цели поведения помогает им понять, что происходит. Если даже они назовут какую-то причину подобного поведения, она не будет *истинной*.

Если ребенок называет первую попавшуюся причину, скажите ему: «А я думаю иначе на этот счет. Можно я попробую догадаться? А ты скажешь, прав я или нет».

Если ребенок отвечает, что не знает, почему так себя ведет, предложите, как только что было описано, догадаться. Если вы будете объективны и дружелюбны, ребенок заинтересуется вашими догадками. Затем начинайте задавать вопросы, которые Дрейкурс называл «может быть»-вопросами, и ждите, пока ребенок ответит на каждый из них.

- Может быть, ты ходишь туда-сюда, чтобы привлечь мое внимание, чтобы я помог тебе? (Цель – чрезмерное внимание.)
- Может быть, ты ходишь туда-сюда, чтобы показать мне, что ты можешь делать все что хочешь? (Необоснованная властность.)
- Может быть, ты ходишь туда-сюда потому, что обижен на меня и хочешь как-нибудь отомстить или еще что-нибудь в этом роде? (Месть.)
- Может быть, ты ходишь туда-сюда потому, что ты чувствуешь, будто ни на что не способен и не стоит даже пытаться? (Надуманная несостоятельность.)

Есть два вида реакции, по которым вы поймете, верна ли ваша догадка и понял ли ребенок цель своего поведения. Первая из этих реакций – рефлекторное признание. Это означает, что ребенок невольно улыбнется, если ваша догадка верна, даже если вслух скажет «нет». Если ребенок отвечает «нет» без рефлекторного признания, переходите к следующему вопросу. Однако рефлекторное признание (непроизвольная улыбка при отрицательном ответе) говорит о том, что ваша догадка верна. Вторая реакция – это элементарное «да». Если вы наблюдаете одну из этих реакций (рефлекторное признание или утвердительный ответ), нет необходимости переходить к следующему вопросу. Вы сразу можете предложить ребенку обсудить другие варианты ситуации, в которой ему будет комфортно и в которой он почувствует себя нужным. Если целью

является внимание, объясните ребенку, что каждый человек нуждается в нем. Постарайтесь открыть ребенку конструктивные способы привлечь внимание взрослого. Например: «Помоги мне придумать, как привлекать внимание так, чтобы это было полезно и для других?»

Вы также можете согласиться уделять ребенку больше внимания за хорошее поведение. Договоритесь, что будете регулярно подмигивать или улыбаться ему, пока он вас не отвлекает, чтобы дать понять, что вы все равно с ним. Пусть это будет тайной договоренностью между вами. Многим это кажется поощрением плохого поведения. А Дрейкурс называл это «плевком в суп». Знание о плевке лишает суп аппетитности.

Если цель ребенка – власть и контроль, признайте, что не в вашей власти заставить ребенка вести себя по-другому. Обратитесь к нему за помощью, обсудите, как прийти к сотрудничеству и взаимному уважению. «Ты прав. Я не могу тебя заставить. Но как нам обоим использовать свои силы так, чтобы решить проблему в атмосфере взаимоуважения?» Очень важно проговаривать просьбу о помощи, особенно когда вашей целью является переход от борьбы за власть на конструктивное использование своего авторитета.

Если целью ребенка является месть, покажите ему, что вам очень важно понять, как вы или кто-либо другой его обидел. «Извини, я не понимал, что обидел тебя. Ты простишь меня?» или: «Мне жаль, что тебе было больно из-за того случая. Наверное, на твоем месте я чувствовал бы то же самое». В случае цели мести одним из самых эффективных действий с вашей стороны будет внимательно выслушать ребенка без осуждения. Не пытайтесь логически обосновать, объяснить или изменить видение ребенка. Помочь может только рефлексивное слушание. Только когда ребенок почувствует, что вы его понимаете, он будет готов выслушать вашу точку зрения и поучаствовать в поиске решения.

Если цель поведения – надуманная несостоятельность, убедите ребенка в том, что вы понимаете его чувства, потому что время от времени тоже чувствуете себя беспомощным. Обязательно говорите о том, что верите в его способности и силы, продемонстрируйте это маленькими победами ребенка при выполнении каких-нибудь мелких заданий или их частей. «Я знаю, что ты не веришь в себя. Ты не веришь, а я верю! Я сделаю все что угодно, чтобы помочь тебе достичь успеха».

План разговора, направленного на выявление ошибочной цели поведения, является третьей подсказкой для подтверждения вашей догадки. Есть запись разговора Дрейкурса с ребенком, где Дрейкурс сначала предполагает, что ошибочная цель ребенка –

стремление к власти и контролю. Он пытается вызвать рефлекторное признание, задавая множество «может быть»-вопросов, чтобы подтвердить свою догадку, но не получает ни рефлекторного признания, ни утвердительных ответов. Затем Дрейкурс переключаются на вопросы, выявляющие месть, и ребенок признается, что чувствует обиду за то, что сделали его родители.

Учителя могут пользоваться методикой выявления ошибочной цели поведения, чтобы лучше понять ребенка, проявить свою заботу о нем. Когда вам известна цель, обсуждение поведения и поиск решения будут более эффективными.

## *СТЕПЕНЬ ПОДАВЛЕННОСТИ*

Дети с проблемным поведением не обязательно проходят все описанные стадии: от требований чрезмерного внимания до надуманной несостоятельности. Если с неактивным, интровертным ребенком обошлись грубо или он по какой-то другой причине не чувствует комфорта и собственной значимости, то он сразу, не ища внимания, власти или мести, убеждает себя в никчемности.

Более энергичные дети, возможно, никогда не придут к такому выводу. Скорее они будут конкурировать за власть и авторитет и в какой-то момент начнут мстить взрослым, которые не сдаются в борьбе за власть и тем самым подогревают желание ребенка свести счеты с соперником.

Миссис Смит поделилась с нами, почему она так благодарна за информацию о четырех ошибочных целях плохого поведения и за рекомендации по его корректировке. Ее старший сын Сет доставлял много хлопот. Он часто совершал деструктивные поступки и своим поведением причинял боль другим. Рассмотрим один пример.

Однажды вся семья Смитов (отец, мать, Сет, его младший брат Скотт и сестренка Мария) весь день провела в разъездах, выбирая новый дом. Сет и Скотт постоянно жаловались, что им скучно и жарко. Они без конца просили родителей вернуться домой. Двухлетняя Мария вела себя спокойно, а когда уставала, дремала у матери на руках.

На следующий день Смиты планировали снова ехать смотреть дома, но решили уступить Сету и Скотту и оставить их дома под присмотром соседки. Был хороший день, к тому же мальчики были уже достаточно взрослыми, чтобы играть с друзьями на улице. Поскольку Мария не доставляла никаких

хлопот и была еще слишком мала, чтобы ее можно было оставлять одну играть в саду или во дворе, родители решили взять ее с собой. Когда они уже собрались уезжать, Сет заявил, что тоже хочет ехать. Миссис Смит напомнила ему, что вчера ему весь день было то жарко, то скучно, и попыталась убедить его в том, что дома ему будет комфортнее. Сет продолжал настаивать на своем. Миссис Смит была тверда в своем решении не брать сыновей с собой и даже дала Сету и Скотту деньги на мороженое в качестве поощрения (а проще говоря, подкупа). Сет все равно остался недоволен, но родители уехали без него.

Когда они вернулись, миссис Смит с ужасом обнаружила, что Сет ножом порезал обивку стульчика для кормления Марии. Первой реакции матери была глубокая обида, и она подумала: «Как он мог сделать такое?» Обида тут же обратилась злостью, мать отшлепала Сета и отправила его в детскую.

Этот инцидент произошел тогда, когда миссис Смит уже посещала родительский семинар по позитивной дисциплине. Она вела дневник, куда записывала ситуации, которые ей хотелось бы осудить в группе. Как только она села записать эту ситуацию, она почувствовала, что, успокоившись, может быть объективной и посмотреть на ситуацию с точки зрения Сета. Она поняла, почему ему вдруг захотелось отомстить. Затем она следующим образом применила четыре шага к успешному сотрудничеству (о них подробно говорилось во второй главе).

Миссис Смит пришла в комнату Сета и спросила: «Ты думал, мы оставили тебя дома, а Марию взяли с собой потому, что любим ее больше?»

Сет в слезах ответил: «Да!»

Мать продолжала: «Тогда я понимаю, что ты чувствовал. Уверена, тебе было очень плохо». Сет расплакался.

Миссис Смит обняла его и подождала до тех пор, пока он не перестал плакать. Затем она сказала: «Думаю, я знаю, что ты чувствовал. Когда мне было тринадцать, моя мама поехала в Нью-Йорк с моей старшей сестрой. Я очень хотела поехать, но мне сказали, что я еще слишком мала. Но я не поверила. Я была уверена, что мама просто любит мою сестру больше, чем меня». Сет слушал с сочувствием. Потом миссис Смит спросила его: «Сказать, почему я хотела, чтобы ты остался дома?» Сет кивнул. Миссис Смит сказала: «Вчера мне было плохо и грустно из-за того, что тебе скучно и жарко. Нам было совсем не приятно ездить смотреть дома, если тебе было так некомфортно. Я действительно подумала, что всем будет удобнее, если ты останешься дома, поиграешь с друзьями и не будешь скучать. Теперь ты понимаешь, почему я была уверена, что поступаю как

лучше?»

Сет ответил: «Кажется, понимаю».

Миссис Смит добавила: «Я понимаю, почему ты мог подумать, что мы любим Марию больше, раз взяли с собой ее, а не тебя, но это не так. Я очень тебя люблю. Я бы и Марию оставила дома, но я понимала, что она маленькая и не может сама пойти поиграть с друзьями, как это можешь сделать ты».

Подождав немного, миссис Смит решилась спросить: «Как ты думаешь, можно починить стульчик?»

Сет с готовностью отреагировал: «Я могу починить!»

Миссис Смит сказала: «Уверена, что можешь!»

Они договорились взять небольшую сумму из карманных денег Сета и купить новую ткань для обивки стульчика. Они вместе вырезали нужные заплаты и мебельными скобами прикрепили их к стульчику, который стал еще лучше прежнего, впрочем, как и отношения между матерью и сыном. (Это прекрасный пример того, как ошибка может обернуться возможностью изменить ситуацию к лучшему.)

Миссис Смит поняла, что они с Сетом на некоторое время стали заложниками круговорота мести. Он руководствовался ложным убеждением в том, что его не любили (и, конечно, ему не хватало ощущения комфорта и собственной значимости). Он чувствовал обиду, которая вызвала желание делать что-нибудь обидное в ответ. Разрушительное поведение Сета с новой ошибочной целью вызывало у матери обиду, которая перетекала в злость и вызывала в женщине желание отомстить ребенку наказанием.

Теперь же миссис Смит поняла: стульчик уже испорчен, и наказанием это не исправишь. Она также понимала, что не может проигнорировать этот поступок. Она хотела наказать Сета, чтобы «он так просто не отделался», однако понимала, что это не принесет желаемых результатов в перспективе – не заставит его изменить поведение.

Определив ложную цель поведения Сета (месть), миссис Смит могла теперь действовать дальше в соответствии с желанием повлиять на поведение сына в перспективе на будущее. Если Сет действовал деструктивно, она говорила ему, что может понять, что он обижен или расстроен, и позже они могут это обсудить. После небольшой паузы она начинала использовать алгоритм четырех шагов к успешному сотрудничеству, как, например, в ситуации, описанной выше. Каждый раз они с сыном приходили к общему решению, что все больше сближало их, в отличие от круговорота мести и плохого поведения, которое отдаляло мать и сына друг от друга.

Все это произошло несколько лет назад. Теперь миссис Смит отмечает, что у них с Сетом прекрасные отношения. Сет перестал вести себя деструктивно и никого не обижает своим поведением. Миссис Смит боится представить, что бы было с ними сейчас, если бы они не разорвали круговорот отмщений в своих отношениях.

## *РАБОТА С ПОДРОСТКАМИ*

Если еще раз обратиться к четырем ошибочным целям поведения, уверена, вы признаете, что взрослые также могут руководствоваться в своем поведении ложными целями и убеждениями. Тем не менее детей старше 11–12 лет уже не так легко обнаружить в какой-либо одной западне. Многие подростки с проблемным поведением также имеют в качестве ложной цели чрезмерное внимание, власть, месть или надуманную несостоятельность, но при этом их поведение находится под воздействием и несколько иных факторов.

Подростки в значительной степени зависимы от влияния сверстников. На дошкольников мнение сверстников оказывает большое влияние, но одобрение взрослых для них еще важнее. С подростками наоборот: мнение сверстников для них гораздо важнее мнения взрослых. Часто одобрение сверстников становится одной из ошибочных целей поведения. На подростковый возраст выпадает основной этап формирования личности. Дети изучают сами себя, пытаются понять, кем являются отдельно от своих родителей. Они примеряют ценности взрослых на себя, что очень часто приводит к открытому протесту. Этот подростковый протест обычно исчезает к 19–20 годам, но только в том случае, если родители не переключаются на авторитарный стиль воспитания, основанный на наказаниях.

Одно из недавних исследований мозга, проведенное Дэвидом Уолшем и Нэтом Беннетом[13], показало, что у подростков часто происходит резкий и быстрый рост префронтальной коры, который может создать некоторые неудобства. Подростки обычно ошибочно интерпретируют невербальные знаки окружающих как признаки агрессии. Быть подростком и так непросто, а тут еще быстро растущий мозг создает благоприятные условия для неправильной интерпретации поведения и, следовательно, для коммуникативных неудач. Родителям будет полезно помнить, что префронтальная кора продолжает развиваться до 25 лет (многие страховые компании, видимо, владеют этой информацией), поэтому общение с подростками, особенно их воспитание, не

следует основывать на предположениях: лучше знать наверняка, что именно движет их поведением.

Чрезмерный контроль может стать губительным для ваших отношений с подростком, поскольку в этом возрасте они еще с большим неприятием, чем дети, относятся к позиции подчинения и смирения. Если взрослые создают для них атмосферу излишней строгости и контроля, подростки с большим подозрением отнесутся к слову *сотрудничество*. Для них *сотрудничать* будет означать то же, что и *сдаться*. Часто они оказываются правы: именно так сотрудничество понимают и многие взрослые.

Поддержка и воодушевление, о которых мы подробно поговорим в седьмой главе, одинаково важны и для дошкольников, и для подростков. Когда мы с Линн Лотт написали книгу «Я на твоей стороне: как решить конфликт между вами и ребенком-подростком», на протяжении двух лет она продавалась довольно скромно. Мы переиздали ее под другим названием – «Позитивная дисциплина для подростков»[14]. За два месяца было продано больше экземпляров, чем книг под старым названием за два года. О чем это говорит? Мы точно не знаем, но очевидно одно: родители не понимают, как важно показать подростку, что они на его стороне. Во многих семьях, где растут подростки, дети и родители просто отгородились друг от друга воображаемыми стенами, и взрослые предпочитают держать границы детей под строгим контролем. Это очень грустно осознавать, ведь нам известно, что подростков абсолютно невозможно контролировать. Более того, время уже упущено. Чем строже вы стараетесь их контролировать, тем более дерзкими и неискренними они становятся.

Самый лучший способ наладить сотрудничество с подростком – это взаимоуважение и его участие в принятии решений на равных правах со взрослым. Семейные и классные собрания учат подростков социальной ответственности в процессе совместного обсуждения и принятия решений. Если родители относятся к подростку со строгостью, добротой и уважением, ценя его достоинство и приветствуя его вклад в общее решение проблем, такой ребенок после 20 лет часто обнаруживает себя приверженцем ценностей родителей. К тому же к этому моменту дети способны приобрести гораздо больше важных жизненных навыков, если будут полностью свободны от авторитарного контроля взрослых.

## *ОБЗОР*

Четыре цели, о которых мы говорили в четвертой главе, называются ошибочными, или ложными, потому что обуславливают плохое поведение детей вместе с ошибочными представлениями о том, как достичь комфорта и чувства собственной значимости. Четыре ошибочных цели основаны на четырех ошибочных убеждениях, которые дети формируют, когда начинают чувствовать себя не на своем месте и никому не нужными.

Иногда мы, родители и учителя, забываем о том, что плохое поведение – это своего рода шифр, с помощью которого дети пытаются передать нам важное сообщение. Ребенок хочет, чтобы ему было хорошо, и думает, что достигнет этого с помощью поведения, от которого мы приходим в отчаяние и на которое не способны отреагировать с любовью и заботой. Некоторые психологи полагают, что мы только усугубим проблемное поведение, реагируя на него положительно. Однако если мы поймем, что ребенок, который плохо себя ведет, – это прежде всего ребенок подавленный и расстроенный, то станет очевидной простая истина: лучший способ устранить причину проблемного поведения заключается в поиске механизма позитивной дисциплины, который поможет ребенку почувствовать комфорт и собственную значимость.

Легко принять эту идею умом, гораздо сложнее воплотить ее в жизнь, и вот по каким причинам.

1. Большинство взрослых не испытывают положительных эмоций в ответ на плохое поведение ребенка.

2. Большинство взрослых не до конца понимают, что плохое поведение ребенка может быть вызвано их неправильным поступком, поэтому неохотно признают свою долю ответственности за возникший конфликт. Только признание собственных ошибок без взаимных обвинений может привести к разрешению конфликта.

3. Те немногие взрослые, которые способны реагировать на плохое поведение готовностью поддержать и вдохновить ребенка, часто сталкиваются с тем, что ребенок отвергает их помощь. Это происходит потому, что дети (как и большинство взрослых) не всегда восприимчивы к помощи именно тогда, когда она им более всего необходима. Они не готовы принять помощь из-за полного эмоционального истощения. Следует подождать некоторое время и затем снова предложить свою поддержку.

Ребенок, который больше всех нуждается в любви, часто ведет себя так, будто наименее всех ее достоин.

Понимание четырех ошибочных целей поведения не дает взрослым забыть о том, что на самом деле этим плохим

поведением ребенок пытается нам сказать: «Я просто хочу, чтобы мне было хорошо». Оно также помогает взрослым справиться с детским проблемным поведением таким образом, чтобы, поддерживая и вдохновляя ребенка, научить его жизненно важным навыкам.

Помните, что наказание способно моментально устранить плохое поведение, но оно не решает проблемы полностью. Положительных результатов в будущем можно ожидать только в том случае, если вы поможете ребенку ощутить комфорт и собственную значимость, поддержав и воодушевив его на хорошие поступки.

Если в проблемный период ситуация такова, что вы не способны стать источником вдохновения для ребенка или ребенок не способен его принять, не следует принимать это близко к сердцу и тем более опускать руки. Значит, вам нужно время. Кроме того, не забывайте, что и в конфликте, и в круговороте мести всегда участвуют две стороны. Взрослым следует обратить пристальное внимание на собственные ошибочные цели и постараться переключиться с них на более позитивные, чтобы в том числе улучшить свое поведение.

**Приемы позитивной дисциплины**

1. Возьмите на себя ответственность (избегая самообвинений) за ваш «вклад» в конфликт с ребенком.
2. Помните о четырех ошибочных целях поведения и реагируйте на каждую из них готовностью поддержать и воодушевить ребенка.
3. «Расшифруйте» истинный посыл детского плохого поведения: «Я ребенок, я просто хочу, чтобы мне было хорошо».
4. Пользуйтесь подсказками для точного определения ошибочной цели поведения. Что вы чувствуете? Как ребенок реагирует на ваши действия?
5. Цель «чрезмерное внимание».
6. Цель «необоснованная властность».
7. Цель «месть».
8. Цель «надуманная несостоятельность».
9. Процедуру выявления цели следует проводить в дружелюбной манере и так, чтобы ошибочная цель была понятна самому ребенку.
10. Четыре шага к успешному сотрудничеству.

**Вопросы**

1. Почему взрослые тоже в ответе за то, что принято считать плохим поведением ребенка?

2. Как еще можно трактовать то, что считается проблемным поведением?

3. Каковы четыре ошибочные цели поведения?

4. Какие ложные убеждения ребенка стоят за каждой из четырех целей?

5. Почему так важно выявить цель поведения?

6. Какие две подсказки помогут взрослым определить цель поведения ребенка?

7. Какова первичная чувственная реакция взрослого на поведение в соответствии с каждой из четырех целей? Назовите реакции на каждый вид поведения.

8. Как дети реагируют на просьбы прекратить подобное поведение во всех четырех описанных случаях? Назовите реакции для каждой ложной цели.

9. Какие эффективные действия вы можете предпринять, чтобы скорректировать плохое поведение детей (для всех четырех целей)?

10. Почему четыре цели поведения называются ошибочными?

11. Что, если не истинное положение вещей, лежит в основе поведения ребенка?

12. Что ребенок пытается сказать взрослому своим плохим поведением?

13. Почему так сложно помнить о том, что пытается нам сказать ребенок плохим поведением?

14. Почему дети, которые ведут себя плохо, могут сначала отвергать любые ваши попытки наладить дружелюбный контакт?

15. Какой именно ребенок больше других нуждается в проявлении любви?

16. Что является самым главным из всего, что вы можете сделать, чтобы помочь ребенку избавиться от необходимости демонстрировать плохое поведение?

# Глава пятая
# Осторожнее с логическими следствиями

Долгие годы я выступала за использование логических следствий. Однако меня постоянно приводили в отчаяние рассказы родителей и учителей о последствиях их применения. Некоторые примеры были не чем иным, как простым наказанием.

Некоторые родители и учителя уверены, что можно и дальше незаметно применять банальные наказания, называя их логическими следствиями. Тем не менее, когда я указываю им на то, что большинство логических следствий, которые они используют, представляет собой плохо замаскированное наказание, они тут же признают это. Я думала, что была первой, кто выявил это, пока не перечитала книгу «Дети как вызов» (*Children the Challenge*) и не натолкнулась на следующую цитату Дрейкурса[15]: «Используя термин „логические следствия“, родители часто ошибочно интерпретируют его как новый способ навязать детям свои требования. В этом случае дети воспринимают их правильно – как скрытое наказание».

Вы когда-нибудь пытались представить, о чем думают дети, когда их наказывают (даже если это называется логическим следствием)? Некоторые могут прийти к выводу о том, что они плохие и ничего не стоящие. Другие дети принимают решение никогда больше не повторять поведение, за которое были наказаны, но не потому, что поняли, что хорошо, а что плохо, а всего лишь из страха. Есть дети, которые станут зависимыми от одобрения и похвалы: они будут изо всех сил стараться доказать свою значимость, но в глубине души продолжать считать себя никчемными. Другие будут думать только о том, как бы вам отомстить позже или как сделать так, чтобы их больше не поймали на каком-нибудь проступке. Очень многие подумывают о мести. Наказанные дети часто совершают деструктивные поступки с единственной целью: свести счеты. Пройдя через наказание, некоторые дети остаются с горьким чувством несправедливости. Вместо того чтобы подумать о поведении, которое повлекло за собой наказание, они концентрируют все мысли на злости по отношению к взрослому, применившему наказание, или начинают стыдиться самих себя.

Некоторые взрослые совершают большую ошибку, полагая, что дети продолжают себя плохо вести потому, что наказание не

было достаточно строгим, чтобы они вынесли из него полезный урок. Поэтому они снова наказывают детей, на этот раз строже, а дети, в свою очередь, изобретают новые способы мести. Замыкается порочный круг отмщений «око за око, зуб за зуб». Родители могут не осознавать того, как силен этот круговорот мести, пока дети не становятся подростками. Вот тогда они сбегают из дома в знак протеста, пробуют наркотики, беременеют, приобретают какой-либо другой болезненный опыт. Ирония в том, что, причиняя боль взрослым в отместку за детские обиды, они причиняют огромную боль себе самим.

Я не говорю, что наказание (в том числе замаскированное под логическое следствие) не работает. Любой, кто имел дело с детьми, знает, что после наказания плохое поведение прекращается, по крайней мере на некоторое время. Именно поэтому многие взрослые начинают верить в то, что они вышли победителями из многих воспитательных сражений. И тем не менее они, безусловно, являются проигравшими в воспитательной войне, если дети в результате черпают вдохновение в мести взрослым, избегают искренности и открытости, становятся конформистами, живут в страхе и в уверенности в собственной беспомощности.

Повторюсь: мы должны опасаться механизмов, которые кажутся нам эффективными. Мы должны думать о результатах в перспективе. Пока взрослым будут важны только их собственные победы, дети будут обречены на проигрыш.

Многие родители приходят в ужас, представив, к чему приведет постоянное использование наказаний в будущем. Ведь создание условий для детского протеста и недооценки себя вовсе не входило в их намерения. Они действительно думали, что наказание вдохновит детей на хорошее поведение и поможет сформировать хороший характер. Мысль о будущих последствиях становится для многих родителей абсолютно новым опытом и переживанием. Те, кто начинает задумываться о результатах в перспективе, с удивлением открывают для себя гораздо более воодушевляющие методы воспитания, которые проявляют свою эффективность именно в будущем, помогая детям приобрести твердую уверенность в своих способностях, а также ценные социальные и жизненные навыки.

Поскольку неправильное использование логических следствий мне приходилось наблюдать гораздо чаще, чем их эффективное применение, теперь я выступаю за то, чтобы не использовать их в воспитании, если только в крайнем случае. Я бы и вовсе исключила их из списка воспитательных методов, если бы не знала наверняка, что логические следствия,

использованные умело и правильно, являются весьма эффективным средством. Тем не менее теперь в девяти случаях из десяти я ставлю логические следствия в самый конец списка воспитательных приемов. Многие родители и учителя отмечали, что атмосфера в семье и классе менялась кардинальным образом, как только они переключали свое внимание и усилия с этого метода на совместный поиск решений (см. шестую главу).

Несмотря на то, что в моем списке воспитательных приемов логические (и естественные) следствия находятся ближе к концу, есть три причины, по которым все же полезно поговорить о них более подробно. Вообще-то именно логические следствия стоят в конце списка. Естественные последствия – это ценный опыт для ребенка, который может его многому научить при условии, что взрослые не будут вмешиваться, а вмешиваются они постоянно.

1. Есть ситуации, когда естественные и логические следствия своевременны, полезны и эффективны.

2. Логические следствия – один из самых распространенных приемов, используемых в семье и в школе. Родители и учителя считают, что очень полезно знать о логических следствиях и о том, как правильно их применять.

3. Применение естественных и логических следствий может быть уважительным и воодушевляющим по отношению к ребенку, однако данный прием очень часто используется неправильно. Умело применив его, детей можно научить ответственности за свое поведение, сохраняя уважительное отношение к ним.

## *ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ*

Естественное последствие – это то, что происходит само по себе, без вмешательства взрослых. Если вы попадете под дождь, вы промокнете. Если долго не будете есть – проголодаетесь. Не наденете пальто – замерзнете. Не нужно пытаться влезть в естественный ход событий. Взрослые же обычно «*влезают*», отчитывая детей, ругая, повторяя: «Я же тебе говорил!» или что-либо другое в этом роде, что вызывает еще большее чувство вины, стыда и боли, чем ребенок *естественным образом* приобрел бы из своего опыта. Подобное «вмешательство» нивелирует тот урок, который ребенок мог бы извлечь из естественных последствий своего поведения, так как ребенок перестает рефлексировать над своим опытом и вместо этого направляет все свои силы на смирение с виной, стыдом и болью или на борьбу с ними. Взрослым следует отказываться от такого вмешательства и проявлять больше сочувствия и понимания по отношению к тому,

что переживает ребенок: «Уверен, проголодаться (промокнуть, получить плохую оценку, потерять велосипед) – ужасно неприятно». Если это уместно и прозвучит не совсем уж покровительственно, можно добавить: «Я люблю тебя и верю, что ты с этим справишься». Многим родителям бывает трудно оказывать поддержку без спасения или гиперопеки, однако это один из самых эффективных способов помочь ребенку развить уверенность в собственных силах. Давайте на примере посмотрим, как работают естественные последствия.

Первоклассник Билли постоянно забывал дома свой обеденный перекус. Мама Билли отменяла важные дела и неслась в школу, чтобы передать обед сыну. Узнав о механизме естественных последствий, она решила, что Билли перестанет забывать свой перекус дома, если извлечет урок из естественных последствий такого «забывания». Сначала она поговорила об этом с Билли, давая ему понять, что уверена в его способности самому быть ответственным за свой обед. Она также сказала, что больше не будет возить обед в школу, если он забудет его дома, так она знала, что Билли сам может извлечь урок из своих ошибок. Очень важно (это будет уважительно по отношению к ребенку) заранее предупредить ребенка о том, что вы планируете изменить привычное для него поведение, и позволить детям испытать естественные последствия их собственного выбора.

Осуществление плана мамы Билли некоторое время подрывалось добрыми намерениями учительницы, которая одалживала Билли деньги на обед, когда тот забывал перекус дома. Это продолжалось до тех пор, пока мама Билли не поделилась с учительницей своим планом: позволить Билли извлечь урок из естественных последствий своего поведения и самому отвечать за свой обед.

Билли стал проверять этот план на прочность. В очередной раз забыв обед дома, он попросил учительницу одолжить ему немного денег. На этот раз она сказала: «Извини, Билли, но мы же договорились, что твой обед – это твоя забота». Тогда Билли позвонил маме и потребовал, чтобы она привезла перекус в школу. Добрым и одновременно строгим голосом она напомнила ему, что он должен решать эту проблему сам. Билли остался недовольным несмотря на то, что один из одноклассников поделился с ним бутербродом.

После этого случая Билли перестал забывать обед дома. Когда это все же случалось, с ним обязательно кто-нибудь делился. Ко второму классу Билли не только не забывал свой перекус, но и сам готовил его.

Многим родителям бывает трудно выносить хныканье, обиды

и недовольство детей. Маме Билли тоже не очень нравилось выслушивать требования Билли или терпеть его обиды. Она чувствовала себя виноватой в том, что ребенок в школе голодает. Однако она все время напоминала себе о том, что забыть обед дома – очень мелкая ошибка, одна из тысяч ошибок, которые Билли еще совершит в своей жизни. И если сейчас она не доведет задуманное до конца, Билли так и не приобретет таких полезных навыков, как организованность, собранность, планирование дня, а также умение самому решать свои проблемы. Вместо этого он может усвоить, что, если что-то идет не так, стоит только поплакать или пожаловаться, и кто-нибудь сразу же решит его проблему. Мысли об этом помогали маме Билли успокоиться и продолжать действовать по плану.

## *ОПРЕДЕЛИТЕСЬ С ТЕМ, ЧТО БУДЕТЕ ДЕЛАТЬ ВЫ САМИ*

Из данного примера естественных последствий можно сделать следующий вывод: «Определитесь с тем, что будете делать вы сами, а не с тем, что вы хотите заставить делать ребенка». Поскольку естественные и логические следствия очень часто понимаются и применяются неправильно, приведу несколько примеров *следствия под другим именем*, когда данный прием применялся с большим уважением и заботой по отношению к ребенку.

Одна мама заметила, что очень полезно определиться с тем, что она сама может сделать для того, чтобы ее 11-летняя дочь Джулия стала более ответственной за сортировку чистых и грязных вещей. Она постоянно сердилась на Джулию за то, что та не кладет грязную одежду в корзину. Джулия никак на это не реагировала, однако была недовольна каждый раз, когда хотела надеть вещь, а та оказывалась нестиранной. Мама всегда уступала и быстро застирывала пятна, чтобы загладить ситуацию и успокоить дочь.

Когда женщина поняла, что скорее вредит Джулии, нежели помогает, она позволила дочери столкнуться с естественными последствиями данной ситуации, *решив, что она сама будет делать*. Она по-доброму и в то же время строго сказала Джулии о том, что уверена в ее способности самой отвечать за чистоту своей одежды. Она объяснила, что с этого момента будет стирать только те вещи, которые в дни стирки будут находиться в корзине. Определившись с тем, что будет делать она сама, а не с тем, что, по ее мнению, должна делать дочь, мать дала Джулии возможность столкнуться с естественными последствиями того,

что она не кладет грязные вещи в корзину.

Джулия проверяла план матери на прочность. Через несколько дней ей захотелось надеть определенные брюки, которые она уже носила и не положила в корзину для белья. Когда Джулия пожаловалась матери о том, что они грязные, та сочувственно сказала: «Думаю, ты расстроена из-за того, что они грязные». Когда Джулия попросила маму быстро их постирать, женщина ответила: «Я не буду этого делать. Думаю, ты сможешь найти какой-нибудь другой выход». Затем она пошла в душ, чтобы избежать дальнейшего обсуждения проблемы в атмосфере конфликта. Джулия была расстроена тем, что нужно было в тот день надеть что-то другое, но ведь дело в том, что положить штаны в корзину с грязным бельем она забыла задолго до этого.

Некоторые могут назвать это логическим следствием, ведь здесь присутствует участие матери. Однако легко заметить, что ее участие заключается в том, чтобы «не участвовать» в ситуации никак иначе, кроме как проявить сочувствие и подбодрить дочь, а также позволить ей на собственном опыте почувствовать «естественное последствие» забывания положить грязную вещь в корзину.

Несмотря на то что естественные последствия часто являются весьма эффективным способом научить ребенка ответственности, есть ситуации, в которых их применение непрактично.

1. *Когда ребенку угрожает опасность.* Нельзя, например, позволять ребенку столкнуться с естественными последствиями игры на улице.

Если ребенок, например, уходит на улицу без спроса или играет в опасном месте, многие взрослые тут же используют это как повод наказать ребенка, аргументируя свое решение следующим образом: «Я должен отшлепать ребенка как следует, чтобы научить его безопасному поведению на улице». В этом случае всегда задаю родителям встречный вопрос, готов ли он отпустить ребенка играть на улицу без присмотра, если он уже отшлепал, то есть «научил» вести себя осторожно. В ответ я всегда слышу: «Разумеется, нет!» Тогда я спрашиваю, сколько раз понадобится отшлепать ребенка до того, как можно будет спокойно отпускать его на улицу без присмотра. Многие родители признаются, что не готовы отпускать детей на улицу без присмотра, пока им не исполнится 6–8 лет – то есть независимо от того, сколько раз их при этом придется «учить» шлепками вести себя осторожно. Этот пример наглядно демонстрирует то, что ключевым фактором в данной ситуации является не наказание (шлепки), а зрелость, готовность ребенка принять на

себя ту или иную ответственность.

2. *Когда вы еще не слишком опытны в применении данного метода.* Пока дети взрослеют, взрослым также нужно набираться определенного опыта воспитания. Даже если вы нечасто пользовались приемом логических последствий, он все равно будет более эффективным и уважительным по отношению к ребенку, чем наказание, и будет способствовать формированию чувства ответственности. Логическое следствие в ситуации, описанной выше, сработает тогда, когда вы (в доброй, но строгой манере) будете возвращать ребенка в дом или во двор каждый раз, когда он без спроса окажется на опасном участке улицы (то есть именно вы определитесь с тем, как будете действовать). Некоторые называют это отвлечением. Надзор, отвлечение и переключение внимания – три самых лучших приема, которые вы можете использовать с маленькими детьми. Тем временем вы можете совершенствовать некоторые воспитательные приемы, пока мозг ребенка не сформируется до полного понимания причинно-следственных связей. За это время вы, например, сможете объяснить ребенку опасность проезжей части, обращая на это внимание каждый раз, когда будете вместе переходить дорогу. На переходе напоминайте ребенку посмотреть налево, потом направо, чтобы видеть, как далеко от него находятся машины. Спросите у него, что может случиться, если переходить дорогу, когда машина совсем близко. Попросите, чтобы ребенок сам говорил вам, в какой момент безопасно переходить улицу. Подобные ситуации научат его гораздо большему, чем шлепки, хоть отпускать его без присмотра на улицу следует все же, когда он еще немного подрастет.

3. *Когда естественные последствия нарушают права других людей.* Нельзя, например, позволить ребенку проверить естественные последствия ситуации, когда он бросается в кого-то камнями. Это одна из причин, почему так важно не оставлять детей младше четырех лет без присмотра. Единственный способ предотвратить опасную ситуацию для детей этого возраста – это ваш надзор и физическое присутствие рядом с ребенком, позволяющее в любой момент отвести беду.

4. *Если результаты поведения ребенка не кажутся ему самому проблемой, естественные последствия не сработают.* Например, многие дети не считают проблемой то, что они подолгу не моются, не чистят зубы, не делают домашнее задание или едят слишком много вредной пищи.

## *ЛОГИЧЕСКИЕ СЛЕДСТВИЯ*

Логические следствия отличаются от естественных последствий тем, что подразумевают вмешательство взрослого или других детей, например во время классных и семейных собраний. Очень важно определить, какое именно следствие создаст *наиболее благоприятную возможность извлечь ценный опыт* из ситуации и вдохновит ребенка на сотрудничество и осознание собственной ответственности.

Например, у Линды была привычка стучать карандашом по столу во время самостоятельной работы. Это отвлекало других детей. Однажды учительница поставила ее перед выбором: либо перестать стучать, либо отдать карандаш и выполнить задание позже. (Поставить ребенка перед выбором прекратить плохое поведение или иметь дело с его логическим следствием обычно бывает очень полезно и эффективно.) Безусловно, есть и другие варианты. Часто дети не осознают, что своим поведением мешают другим. Учительница могла бы просто попросить Линду не стучать карандашом по парте. Или могла бы предложить Линде вместе найти возможное решение, или пригласить к обсуждению других детей на одном из классных собраний. Если логическое следствие слишком мало отличается от наказания, следует выбрать какой-нибудь другой инструмент позитивной дисциплины.

Дэн принес в школу игрушечную машинку. Учительница отозвала его в сторонку и спросила, кому хотел бы Дэн оставить машинку на хранение на время занятий – ей или директору. Дэн выбрал ее. (Отличная идея говорить с детьми о следствиях наедине, чтобы за их реакцией не могли наблюдать сверстники.)

Предоставление ребенку выбора и разговор о возможных последствиях с ним наедине – далеко не единственные инструкции по эффективному применению метода логических следствий. Если бы это было так, было бы разумно предложить ребенку простой выбор: прекратить плохо себя вести или быть отшлепанным. Четыре П логических следствий – удобная формула, предлагающая критерии, которые помогут отличить логические следствия от наказания.

1. Привязанность.
2. Почтительность.
3. Приемлемость.
4. Предупрежденность.

*Привязанность* означает, что следствие крепко «привязано» к поведению.

*Почтительность* означает, что следствие не должно вызывать у ребенка вину, стыд или боль; оно должно быть применено

взрослым одновременно с добротой и строгостью. *Приемлемость* означает, что следствие не должно грубо навязываться взрослым, его уместность должна быть очевидна как для взрослого, так и для ребенка. *Предупрежденность* говорит сама за себя: ребенка нужно предупредить о том, что произойдет (и каковы будут ваши действия), если он выберет то или иное поведение. Если один из этих П-критериев отсутствует, это не может считаться логическим следствием.

Если ребенок, например, рисует на парте, легко предположить, что «привязанным» к данному поведению следствием будет заставить его стереть свою писанину с парты. Но что произойдет, если при этом будет отсутствовать один из П-критериев?

Если учитель не проявит *почтительность*, а, наоборот, в унизительной форме заставит ребенка мыть парту, это не будет логическим следствием. Мистер Мартин был уверен, что применяет логическое следствие, когда перед всем классом сказал Мэри: «Мэри, я удивлен, что ты способна на такие глупости! Сейчас же вытри все это с парты, иначе я расскажу твоим родителям, как ты меня разочаровала!» В этом примере почтительность практически отсутствует. Наоборот, учитель говорит с ребенком в унизительной для него манере.

Если учитель не действует *приемлемым* способом и, например, заставляет ребенка перемыть все парты в классе, надеясь таким образом преподать ребенку хороший урок, это тоже не является логическим следствием. Приемлемость следствия уступает место применению силы с целью заставить ребенка страдать. Взрослые обычно действуют так из-за ошибочного убеждения в том, что дети извлекают ценный опыт из своих страданий.

Если ребенок не *предупрежден* о следствии заранее, тогда оно тем более может считаться наказанием. Предупрежденность, если она возможна, подразумевает уважительное отношение к ребенку и предоставление ему выбора.

Если ребенок пролил молоко, «*привязанным*» следствием такого поступка будет попросить его вытереть лужу. *Непочтительно* будет говорить ребенку: «Как можно быть таким неуклюжим? Это последний раз, когда я разрешил тебе налить молоко самому!» Более *почтительно* прозвучит такая реплика: «Ой! Ну-ка скажи, что нужно сделать?» (Это удивительно, но в большинстве случаев ребенок знает, каким должно быть логическое следствие (решение), и сам с готовностью исправит ситуацию, если обращаться с ним уважительно.) Если ребенок не знает, что нужно делать, возможно, вы долго тянули с

использованием этой тактики, сильно завышали ожидания и выдвигали слишком высокие требования. Решение проблемы в уважительном по отношению к ребенку ключе также поможет понять, что ошибки являются источником полезного опыта. Вовсе не приемлемо основываться на убеждении в том, что дети должны платить за свои ошибки, и, например, ответить: «Я хочу, чтобы ты вытер пол! Это будет тебе хорошим уроком!» *Предупрежденность* в этом примере не предполагается.

Кстати, если в логическом следствии, применяемом взрослыми, не хватает хотя бы одного П-критерия (привязанности к поведению, почтительности к ребенку, приемлемости или предупрежденности о нем заранее, если это возможно), дети могут столкнуться с одним из О-последствий наказания, которые подробно рассматривались в первой главе. Напомним о них здесь, чтобы показать, как они связаны с неправильным использованием приема логических следствий.

***Четыре О-последствия наказания***

1. Обида. «Это несправедливо. Я не могу больше доверять этим взрослым!»
2. Отмщение. «Да, сейчас они победили, но я им отомщу!»
3. Открытое неповиновение. «Буду делать все наоборот, докажу им, что не буду вести себя, как им хочется!»
4. Отчуждение.

4.1. Скрытность: «В следующий раз не поймают!»

4.2. Заниженная самооценка: «Я ничтожество!»

Родители и учителя не любят это признавать, однако очень часто главной причиной применения наказания является их желание продемонстрировать ребенку свою силу, отомстить за плохое поведение, заставить страдать. На подсознательном уровне за этим желанием стоит мысль «Я – взрослый, а ты – ребенок. Ты будешь делать то, что я скажу, а иначе пожалеешь». Эта идея была отлично проиллюстрирована в одном комиксе. На одной из картинок мать наблюдает за тем, как ее муж с палкой в руке гонится за ребенком. Мать говорит: «Постой! Дай ему еще один шанс!» Отец отвечает: «А что, если он им воспользуется?» Очевидно, для этого отца (как и для многих взрослых) заставить ребенка страдать за свое плохое поведение гораздо важнее, чем помочь ему измениться.

Страдание не является целью логических следствий. Например, ребенок может привести в порядок свой письменный стол с большим удовольствием. Это замечательно, поскольку цель логического следствия – устранить плохое поведение и найти

решение, а не отомстить ребенку, причинив ему страдания. Другое название логического следствия – перенаправление.

## *ПЕРЕНАПРАВЛЕНИЕ*

Логическое следствие эффективно тогда, когда оно перенаправляет ребенка на полезное (конструктивное) поведение.

Марк вел себя дерзко и непочтительно на уроках, мешая учителю вести уроки. Мистер Смит, его учитель, придумал для него такое наказание: Марк должен был тридцать раз написать на листе бумаги «Я буду хорошо себя вести и не буду никому мешать в классе». Разумеется, Марк был далек от смирения и мысли «Вот хорошо! Я действительно это заслужил, и это заставит меня больше не болтать во время уроков». Напротив, его поведение стало еще более бунтарским и мстительным, и он не написал те тридцать предложений. Мистер Смит – один из тех многочисленных взрослых, которые уверены: если наказание не работает, значит, оно недостаточно строгое. Поэтому он увеличил количество предложений до 60.

Марк стал протестовать еще сильнее. Он отказался писать предложения. Его мать сказала, что если он этого не сделает, то, скорее всего, ему удвоят наказание (неважно, справедливо это или нет) и, в конце концов, выгонят из школы. Марк сказал: «Мне плевать. Я не собираюсь писать никакие предложения». Количество предложений выросло до 120, а маму Марка вскоре вызвали в школу. Многие учителя также считают, что если наказание не работает, то потому, что родители не поддержали его. В этом случае учитель был прав: мать Марка не верила в эффективность наказания.

На встрече с учителем она признала, что Марк действительно вел себя неуважительно и дерзко и что это необходимо исправить. Она считала, что логическое следствие в этом случае принесет больше пользы, и она предложила следующее: «Поскольку Марк доставил вам неприятности в вашей работе, почему бы не заставить его сделать что-нибудь такое, что снова сделало бы вашу работу приятной для вас?»

Мистер Смит спросил: «Что, например?»

Женщина предложила такой выбор: Марк может мыть доску, выносить мусор или вести часть урока.

Марка явно заинтересовало это предложение, и он вмешался в разговор: «Да, я бы мог объяснить классу разницу между переходными и непереходными глаголами!»

Мистер Смит сказал Марку: «Да, ты действительно отлично

разбираешься в этой теме, а многие дети ее пока не усвоили». Затем он посмотрел на его мать и сказал: «Но ведь это доставит ему удовольствие!»

Мистер Смит без энтузиазма отнесся к предложению перенаправить плохое поведение в конструктивное русло, потому что он боялся, что это будет выглядеть как поощрение за плохое поведение и стимулирует Марка продолжать вести себя плохо.

Это отличный пример ложного убеждения в том, что дети будут вести себя хорошо только после того, как мы сделаем им плохо. Возможно, мистер Смит является также представителем тех взрослых, кто полагает, что для детей важнее страдать за то, что они сделали, чем научиться чему-то полезному на собственном плохом поступке. Я снова и снова повторяю: все наоборот. Дети ведут себя лучше, когда чувствуют себя лучше. Многие учителя, как вы узнаете из следующих примеров, обнаружили, что перенаправление плохого поведения в конструктивное русло действительно помогает детям полностью устранить или значительно сократить плохие поступки.

Применение логических следствий вызывает трудности потому, что требует много ума, терпения и самоконтроля. Оно означает действие, а не противодействие. Многим взрослым проще требовать самоконтроля от детей, чем самим стать примером самоконтроля.

## *ЛОГИЧЕСКИЕ СЛЕДСТВИЯ И ОШИБОЧНЫЕ ЦЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ*

Еще один важный принцип успешного применения логических следствий заключается в том, чтобы непременно учитывать ошибочные цели поведения. Логическое следствие во время конфликта может быть эффективно только в том случае, если ложной целью является чрезмерное внимание. Если цель – необоснованная властность или месть, логические следствия принесут результат только в процессе совместного поиска решения *после периода перемирия* и *после привлечения ребенка к сотрудничеству*. Про этот принцип говорил еще Дрейкурс (который, напомню, был первым, кто описал прием логических следствий и популяризировал их применение с целью корректировки детского поведения). Он говорил: «Логические следствия не должны применяться (или применяться с большой осторожностью) во время конфликтной ситуации, поскольку они обычно превращаются в обычный акт наказания или мести со стороны взрослого. Вот почему естественные последствия всегда полезны, а логические следствия могут в некоторых случаях

навредить ребенку»[16].

Представим, что ребенок не выполняет задания в классе. Учитель мог бы сказать ему: «Тебе нужно выполнить это задание до перемены, или ты можешь остаться в классе на перемене и доделать его» (заметим, что выбор как часть приема логического следствия – проявление уважения к ребенку). Если цель ребенка – чрезмерное внимание взрослого, ребенок, скорее всего, улыбнется и доделает задание. Однако если цель – необоснованная властность, ребенок может отказаться выполнять задание (чтобы доказать, что его невозможно заставить что-либо делать), если только вы не привлечете его к сотрудничеству, предупредив о последствиях и спросив, какой выбор устроил бы его самого. Если целью является месть, ребенок может отказаться выполнять задание, чтобы задеть ваши чувства, если только не дать ему понять, что вы понимаете его чувства. Если цель – надуманная несостоятельность, ребенку просто нужно больше времени на упражнение, а не логическое следствие.

Другими словами, эффективное применение логических следствий зависит прежде всего от понимания детского поведения и долгосрочных перспектив ваших действий.

Помните, что логические следствия могут быть абсолютно неприменимы независимо от того, какова ошибочная цель поведения. Возможно, задание, которое требуют выполнить от ребенка, не имеет смысла. Возможно, учитель не смог привлечь детей к совместному составлению плана задания и объяснить учащимся его значимость. Возможно, учителю следует организовать совместное обсуждение того, как, для чего и какое именно задание необходимо выполнить. Нет ничего полезнее, чем привлечь учеников к общему обсуждению проблемы, к сотрудничеству, опираясь на их интерес. Логические следствия – всего лишь один из инструментов, и далеко не самый лучший.

## *КОГДА МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ СМЕЩЕНИЕ УСТАНОВКИ*

Когда я впервые познакомилась с этими идеями, я как раз изучала психологию и верила, что очень важно быть открытой, честной и спонтанной. Моя проблема была в том, что открытыми, честными и спонтанными реакциями на плохое поведение собственных детей с моей стороны были угрозы, крики и шлепки. Я думала, будет нечестно и тем более никак не спонтанно реагировать по-доброму, когда я ощущала необходимость в строгости, поскольку я обычно очень злилась на детей за плохое поведение. К счастью, я очень скоро поняла, что от меня

требуется не слишком много – всего-то контролировать собственное поведение, так как я ожидала того же и от детей. Для этого понадобилось время, но результаты стоили и времени, и усилий.

Мой первый опыт применения логических следствий был неудачным, потому что я не учла, как важно быть одновременно доброй и строгой, к тому же я ничего не знала о четырех П-критериях логических следствий. Я была строгой, но не доброй, к тому же могла унизить детей своим обращением.

Я заранее предупредила детей, что если они будут опаздывать к обеду, то и вовсе останутся без него, будут вынуждены сами готовить себе еду, а потом убирать за собой на кухне. Я добавила, что не собираюсь отвечать за то, чтобы каждый из них был за столом вовремя, за то, чтобы готовить и убирать со стола дважды (определила, что я буду и чего не буду делать). В первый же раз, когда они снова опоздали к обеду, вместо того чтобы следовать плану и быть доброй и строгой, я отругала их за то, что они снова забыли о нашей договоренности, несколько раз добавив свои фирменные «Я же вам тысячу раз говорила!» Я превратила в наказание то, что могло бы стать логическим следствием, а затем еще и удивлялась, почему оно не сработало.

Если бы я тогда понимала, что такое быть последовательно доброй и строгой, я бы сказала детям: «Мне жаль, что вы пропустили обед. Помните, о чем мы с вами договаривались? Что нужно делать, чтобы вы теперь сами позаботились о своем обеде?» (Так можно было сказать, если бы мы заранее оговорили правила, например «сами подогревают», «сами убирают за собой».) Впоследствии я научилась применять логические следствия более успешно, поскольку усвоила все принципы, включая предварительное обсуждение последствий с детьми.

## *ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ОБСУЖДЕНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ*

Долгие годы я ссорилась с детьми по утрам из-за того, как долго они одеваются. Познакомившись с приемами естественных и логических последствий, мы провели семейное собрание и вместе решили, что завтрак у нас будет с восьми до половины девятого. Все, кто не успеют встать и одеться до восьми тридцати, пропустят завтрак и будут вынуждены ждать до обеда. Поскольку дети принимали в этом решении непосредственное участие, первые несколько недель они соблюдали нашу договоренность с удовольствием. Семилетний Кенни даже раскладывал вещи, как это принято у пожарных, чтобы утром успеть одеться быстрее

всех.

Кенни также стал первым, кто попытался проверить план на прочность. Однажды утром он долго сидел на кровати в пижаме и следил за часами. В восемь часов и тридцать одну минуту он пришел на кухню и потребовал завтрак. Я сказала: «Прости, Кенни, но завтрак окончен. Уверена, ты сможешь продержаться до обеда». Кенни заявил, что не собирается ждать до обеда, и залез на стол, чтобы достать с полки хлопья. Я что есть сил стиснула зубы, чтобы напомнить себе, как важно оставаться доброй. По-доброму, однако строгим, решительным жестом я сняла его со стола и опустила на пол. Он расплакался и закатил классическую истерику минут на сорок пять, переставая плакать только в те моменты, когда отчаянно пытался влезть на стол и дотянуться до хлопьев. Каждый раз я со всей добротой и твердостью возвращала его обратно. Наконец он ушел из кухни. Я не была уверена, что план сработал. Я вспомнила, что гораздо легче было бы просто наказать сына, а не терпеть сорокаминутную истерику – даже если бы постоянно приходилось наказывать его за одно и то же.

Одновременно доброе и строгое обращение, казалось, имело свой эффект. В течение следующих двух недель все успевали одеться и собраться к завтраку вовремя. Затем Кенни снова решил испытать правило на прочность. Когда он пришел в кухню в пижаме в восемь тридцать одну, я повторила то же, что и в прошлый раз: «Мне жаль, но на завтрак ты опоздал. Уверена, ты сможешь продержаться до обеда». При этом меня охватил ужас: «О нет, только не это! Еще одну сорокаминутную истерику я не вынесу!»

К моей величайшей радости, мне пришлось снимать его со стола всего один раз, после чего он удалился играть, процедив сквозь зубы: «А я вообще завтракать не собирался».

После этого проблема опозданий к завтраку отпала в нашей семье навсегда. Сработало! Этот пример хорошо иллюстрирует два важных принципа, о которых говорилось выше.

1. Перед улучшением ситуация часто ухудшается, потому что дети проверяют правила на прочность. Взрослому очень трудно, но в то же время крайне необходимо оставаться одновременно добрым и строгим на протяжении всего «тестового» периода.

2. Наказание может дать сиюминутный результат, однако при умелом использовании прием логических следствий является одним из методов, не подразумевающих наказание, которые помогают детям развить самодисциплину и научиться сотрудничеству.

Несмотря на то что в данном случае сработал прием логического следствия, другие приемы могли бы оказаться еще

эффективнее. Заметив нарушение договоренности, мы могли бы снова обсудить ее на очередном семейном собрании. Как будет показано в девятой главе, посвященной семейным собраниям, повторное обсуждение было весьма эффективным в случае снижения интереса к домашним обязанностям. В ситуации с завтраком я могла бы поговорить с Кенни, задать наводящие вопросы, чтобы выяснить его видение того, что происходит, его чувства, его мысли о том, как можно решить эту проблему. Я могла бы крепко его обнять и сказать ему, что мне очень нужна его помощь, чтобы правило работало четко и чтобы по утрам у нас в семье царили мир и спокойствие.

Логические следствия часто используются в тех ситуациях, где другой прием сработал бы гораздо эффективнее. Один из критериев выбора – долгосрочная перспектива. Если вы думаете, что совместный поиск решения проблемы научит вашего ребенка большему, чем логические следствия, тогда и используйте первый прием. В то же время ребенок может извлечь полезный урок из ситуации, в которой он просто вынужден будет столкнуться с последствием своего выбора. Ниже описана ситуация, в которой приемы естественных и логических последствий были бы весьма эффективны, но ни один из них не был использован.

Джина потеряла бейсбольную перчатку. Естественное последствие – обходиться без нее. Однако мама Джины была из тех супермамочек, которые не могут оставить детей без обязательного извлечения опыта из собственных ошибок. Супермамочки должны контролировать абсолютно все. Мать Джины использовала прием «отругать и задобрить». Прочитав Джине целую лекцию (которую Джина слышала далеко не в первый раз) о том, как следует обращаться со своими вещами, и отругав дочь за безответственность, мать сдалась и перешла к задабриванию, а именно повезла дочь в магазин (по дороге повторяя, что это в последний раз) покупать новую перчатку. Итак, мать не дала Джине испытать естественное последствие ее поступка, но это было бы еще полбеды, если бы она заменила этот прием логическим следствием, предложив Джине, например, самой заработать деньги на новую перчатку. Но мать Джины действовала так, как, к сожалению, поступает большинство матерей. Ее вмешательство в ситуацию было лишено всякой логики. Джина прекрасно усвоила, что ей совсем не нужно становиться ответственной, если мать так суетится по этому поводу.

Многие родители и учителя используют следующую фразу: «Я тебе уже тысячу раз говорил!» Взрослые должны наконец понять, что дело не в дырявой памяти или глупости детей. Дети сами

знают, что может на них подействовать. Взрослые должны признать, что сотни раз повторять одно и то же просто неэффективно. Дети никогда не научатся отвечать за свое поведение, пока взрослые не перестанут лишать их возможности научиться ответственности, без конца повторяя свои требования и решая проблемы за них.

Миссис Сильвестер много раз просила детей ставить игрушки на места. Познакомившись с принципами позитивной дисциплины, она по-доброму, но в то же время строго объяснила детям, что с этого момента, если игрушки не будут собраны, она будет их собирать – мы снова видим, что взрослый определяет, что он будет делать. При этом она добавила, что, если приводить в порядок детскую придется ей, она каждый раз будет забирать по одной игрушке, и это будет продолжаться до тех пор, пока дети не продемонстрируют способность поддерживать в детской порядок.

Интересно отметить, что дети не хотят собирать игрушки или часто теряют их в тех семьях, где родители покупают слишком много игрушек. Если это так, детям будет безразлично, собираете вы игрушки или забираете навсегда. В такой ситуации родители обязательно должны что-то предпринять (например, перестать покупать игрушки), а не ожидать сотрудничества от своих детей.

Миссис Сильвестер узнала, какие игрушки были действительно нужны детям, а какие были всего лишь результатом частых походов в магазин. Когда дети разбросали игрушки снова, она спросила (всего один раз): «Вы будете сами собирать игрушки или хотите, чтобы я это сделала?» Дети собрали только самые любимые игрушки, а мать собрала остальные, поставила на самую верхнюю полку, и о них на время забыли.

Когда игрушки, с которыми дети играли редко, оказались на верхней полке, миссис Сильвестер сказала детям, что теперь без предупреждения будет убирать наверх все игрушки, которые будут не на месте. Ей приходилось убирать немного, так как дети старались ее опередить и навести порядок вовремя. Если дети просили отдать игрушки, которые она убрала наверх, она соглашалась на это только в том случае, если они на протяжении недели поддерживали в комнате порядок.

Эта история является примером еще одного принципа, который помогает понять действие логических следствий. Дети должны знать, что привилегии появляются только тогда, когда есть ответственность. Формула достаточно проста:

привилегии = ответственность

нет ответственности = нет привилегий

Иметь много игрушек – это привилегия. Ответственность, связанная с данной привилегией, – поддержание порядка в комнате. Очевидным логическим следствием безответственного отношения к поддержанию порядка является утрата привилегии иметь в доступе все игрушки. Миссис Сильвестер также продемонстрировала эффективность определения собственных действий. Кроме того, она проявила уважение к детям, проинформировав их о том, как будет поступать, и затем строго следовала своему решению.

У этой истории есть продолжение. Теперь миссис Сильвестер покупает детям только те игрушки, которые они очень хотят. Они экономят на своих карманных расходах, и мать покупает им игрушку тогда, когда они сами готовы оплатить половину стоимости. Проблема с порядком в детской исчезла. Дети гораздо усерднее заботятся о вещах, которые были куплены и за их деньги.

Даже если родителям и учителям становятся понятны все преимущества естественных и логических последствий, у взрослых все равно могут возникать серьезные трудности в применении данных приемов. Когда все идет хорошо, взрослые отлично помнят, что их основная цель – вдохновлять детей и делать все от них зависящее, чтобы дети выросли счастливыми, ответственными людьми. Однако, как только возникает проблема, взрослые так легко забывают об этом, поддаваясь искушению проявить власть и подчинить ребенка, вместо того чтобы привлечь его к сотрудничеству. Родители и учителя не любят признаваться в том, что одобряют наказание, поскольку оно дает им ощущение превосходства над ребенком, которое значительно ослабевает, когда ребенок ведет себя плохо. Кроме того, они уверены, что их главная миссия – заставить детей вести себя правильно. Они забывают о том, что принуждение не очень эффективный мотиватор, особенно для формирования жизненных навыков и хорошего характера. Они также забывают, что основная цель воспитания – мотивировать детей самим стремиться быть лучше.

Все это приводит нас к еще одному принципу. Я многократно напоминаю о нем на страницах книги и этой главы особенно: *логические следствия – не самый лучший способ справиться с проблемным поведением*. Многие родители и учителя так увлекаются этим приемом, что начинают искать следствия для каждого случая плохого поведения. Мне сотни раз задавали

вопрос: «Какое логическое следствие в этой ситуации?», и я каждый раз отвечаю: «Если логическое следствие не очевидно, возможно, этот прием не будет эффективен в данной ситуации». Тогда на помощь приходят другие приемы, например семейное собрание, акцент не на следствиях, а на решениях, распределение новых обязанностей, ограниченный выбор, обращение к ребенку за помощью, работа с ложным убеждением, стоящим за тем или иным поведением, определение собственных действий, а не действий, которых вы ждете от ребенка, соблюдение договоренности с проявлением взаимного уважения, объятия и нежность, помощь детям в осознании последствий выбора, а не сталкивание их с последствиями поведения, а также другие приемы, о которых рассказывается в данной книге.

## *ОБЗОР*

**Приемы позитивной дисциплины**

1. Еще раз подумайте о том, не являются ли логические следствия плохо замаскированным наказанием.
2. Опасайтесь тех приемов, которые имеют сиюминутный результат. Думайте о долгосрочных перспективах применения воспитательных приемов.
3. Не допускайте грубого вмешательства. Относитесь к тому, что чувствует ребенок, с пониманием и сопереживанием.
4. Не наказывайте естественными последствиями, а позвольте детям самим с ними столкнуться в результате их собственного выбора, не вызывая в детях чувства стыда, вины и боли и, с другой стороны, не пытаясь оградить их от малейшего неудобства.
5. Определитесь с тем, что будете делать вы, а не с тем, чего будете требовать от ребенка.
6. Предлагайте ребенку выбор везде, где это возможно.
7. Помните о П-критериях логических следствий.
8. Помните об О-последствиях наказания, чтобы лучше понимать возможные результаты своих действий.
9. Не возвращайтесь к дикой мысли о том, что дети будут вести себя хорошо только после того, как мы сделаем им плохо.
10. Дети начинают вести себя лучше, когда им самим становится лучше.
11. Перенаправьте плохое поведение в конструктивное русло.
12. Если вы хотите, чтобы дети контролировали свое поведение, станьте для них примером для подражания.
13. Логические следствия неэффективны почти для всех

ошибочных целей поведения.

14. Будьте с ребенком добрыми и одновременно строгими.

15. Помогите ребенку разобраться в последствиях его выбора с помощью наводящих вопросов.

16. Логические следствия – далеко не лучший способ решения большинства поведенческих проблем.

17. Используйте формулу «привилегии = ответственность / нет ответственности = нет привилегий».

18. Делайте акцент на решениях, чтобы наладить атмосферу в семье или классе.

**Вопросы**

1. Чем родители и учителя иногда маскируют наказание?

2. О чем думает большинство детей, когда их наказывают?

3. Каковы непосредственные результаты наказания?

4. Каковы последствия применения наказания с точки зрения будущей перспективы?

5. Почему мы должны иногда опасаться того, что действует безотказно?

6. Если взрослые стремятся одержать победу в конфликте, какая роль отводится ребенку?

7. Что такое естественные последствия? Приведите несколько примеров.

8. Какова роль взрослых в естественных последствиях поведения детей?

9. Что такое логическое следствие?

10. Каковы четыре П-критерия логических следствий?

11. Каким образом логическое следствие может превратиться в наказание при отсутствии одного из П-критериев? Приведите примеры.

12. Если ребенок не чувствует четырех П-критериев логического следствия, с какими О-последствиями наказания он может столкнуться?

13. Каким ложным убеждением руководствуются взрослые, направляющие силы на то, чтобы заставить ребенка страдать?

14. Почему важно быть добрым и строгим одновременно?

15. Почему так сложно быть добрым и строгим одновременно?

16. Почему бывает так, что самое эффективное действие – это бездействие?

17. Почему прием логических следствий не может быть применен в любой ситуации проблемного поведения?

18. При какой ошибочной цели поведения логические следствия эффективны даже в период конфликта?

19. Каковы два условия применения приема логических следствий во время совместного поиска решения, если известно, что ошибочная цель поведения – власть или месть?

20. В случае каких ошибочных целей поведения приемы естественных и логических следствий не следует использовать?

21. Как вы помогаете детям осознать последствия их выбора вместо того, чтобы сталкивать их со следствиями плохого поведения?

22. Какие другие приемы можно использовать в девяти из десяти случаев вместо приема логических следствий?

# Глава шестая
# Акцент на решениях

Смещение акцента на принятые решения требует некоторых корректировок подхода и формируемых навыков, и тем не менее вы, скорее всего, почувствуете значительную разницу. Даже небольшие изменения в стиле воспитания могут показаться сложными, если вы уже привыкли к нему. Однако стоит только решиться на эти изменения, как вас тут же посетит мысль: «Почему же мне раньше это в голову не пришло?» Впоследствии все будет просто и понятно.

Традиционные методы дисциплины сосредоточены вокруг того, чтобы объяснить детям, чего *нельзя* делать или что делать, потому что *так надо*. Позитивная дисциплина привлекает детей к анализу каждой ситуации на основе таких базовых принципов, как уважение и взаимопомощь в принятии решений. Дети – активные участники процесса решения проблем (часто активно оказывающие противодействие), но вовсе не пассивные объекты. Дети выбирают более позитивные модели поведения, когда понимают, что это имеет смысл, что это приносит им ощущение комфорта. Если с уважением относиться к детям, они начинают относиться с должным уважением ко всем окружающим людям.

Когда мы смещаем акцент на решения, дети учатся их принимать, считаясь с мнением других, а также приобретают полезные инструменты, которые помогают им смело встречать другие вызовы в будущем. Это не значит, что в следующий раз им удастся избежать ошибок (в конце концов, взрослые тоже не всегда все понимают с первого раза), однако они учатся на своих ошибках. Для взрослых проблема заключается в том, чтобы избавиться от влияния дикой мысли, будто мы все становимся лучше, если сперва нам сделают хуже. Я продолжаю напоминать об этом, так как это очень глубоко встроено в нашу культуру воспитания: учить детей отличать хорошее от плохого, причиняя им боль.

Акцент на совместных решениях способствует созданию особенной атмосферы в семье и в классе, отличной от той, которая образуется в семьях и коллективах, где применяется наказание и даже прием логических следствий. Если вы измените образ мыслей и поведение, то же случится с образом мыслей и поведением ваших детей. Многие родители и учителя отмечали значительное снижение конфликтов в семьях и классах после смещения акцента воспитания на совместные решения.

Основной принцип данного подхода звучит так: в чем состоит проблема и как ее решить? Дети прекрасно решают проблемы и могут подсказать много креативных решений, если только взрослые уделяют внимание формированию таких навыков и создают все условия для их закрепления.

Четыре П-критерия акцента на решениях почти ничем не отличаются от трех П-критериев логических следствий, о которых мы говорили в пятой главе. Первые три критерия идентичны. Последний характерен только для нового приема. Однако критерий полезности следует понимать как помощь в формировании навыка решения проблем вместо навыка расплачиваться за свои ошибки через наказание.

***Четыре П-критерия акцента на решениях***

1. Привязанность.
2. Почтительность.
3. Приемлемость.
4. Полезность.

Ниже приводится отрывок из книги «Позитивная дисциплина в классе»[17], который иллюстрирует огромную разницу между предложениями учеников, выдвинутыми вследствие приема логических следствий, и предложениями, к которым пришли дети благодаря акценту на решениях.

*«На одном из классных собраний ученикам пятого класса было предложено подумать о том, какие логические следствия могли быть у проступка двоих учеников, которые проигнорировали звонок и опоздали на урок. Вот какой список был составлен в ходе обсуждения.*

*1. Они должны написать свои имена на доске.*

*2. Они должны задержаться в школе после уроков на столько же минут, сколько урочных минут они прогуляли.*

*3. Сократить их завтрашние перемены на столько минут, на сколько они сегодня опоздали.*

*4. Совсем лишить их перемен на следующий день.*

*5. Отругать их.*

*Затем учеников попросили забыть о логических следствиях и подумать о решениях, которые помогли бы их одноклассникам больше не опаздывать. Вот какие решения были приняты.*

*1. Можно всем вместе кричать: «Звонок!»*

*2. На перемене нужно играть недалеко от класса.*

*3. Ученики могут присматривать друг за другом и напоминать друг другу о скором начале урока.*

*4. Попросить наладить звонок, чтобы он звонил громче.*

*5. Можно назначить ответственного, который следил бы за*

*тем, чтобы за минуту до начала урока все были в классе.*

*6. Можно стучать друг другу по плечу, напоминая о скором звонке.*

*Разница между двумя списками поразительна. Первый выглядит как список наказаний. В центре внимания – прошлое происшествие, и пункты – лишь варианты того, как виноватые могут искупить свою вину. Второй список содержит решения, которые могут помочь ученикам вести себя лучше в будущем. Проблема рассматривается как источник ценного опыта, возможность чему-то научиться. Другими словами, первый список содержит действия, которые причиняют боль, а второй – полезные советы».*

Джоди Мак-Витти, сертифицированный консультант по позитивной дисциплине (Эверетт, штат Вашингтон), поделилась следующей историей, которая также произошла на классном собрании: после небольшой подсказки ученики сумели переключиться с «обидных» решений на «полезные».

*«Я должна была присутствовать на классном собрании в качестве наблюдателя. Я пришла, когда все уже высказались и начали обсуждать возможные решения. Проблема заключалась в том, что кто-то из учеников без спроса взял карандаш Алекса. Староста передавал по кругу игрушечного пингвиненка, чтобы каждый мог высказать свои мысли о том, как решить эту проблему. Сначала выдвигались предложения, основанные на логических следствиях, например: „Пусть она остается в классе на перемене“, „Пусть учитель передвинет ее парту“.*

*Внезапно мне стало ясно, что нарушитель порядка был всем известен, хоть ее и не называли. Также было понятно, что эта неизвестная нарушала правила не впервые и все от этого порядком подустали. Сама „виновница“, опустив глаза, становилась все тише и печальнее.*

*Я обратилась к классу и спросила, могли бы они использовать в своем обсуждении другой подход, который я им предложу как консультант. Они с удовольствием согласились выслушать меня. Думаю, что никому из них не нравилась необходимость причинять кому-либо боль. Я отметила, что всем, в том числе и мне, было известно, кто из них поступил неправильно, несмотря на то что имя не называлось вслух. Они согласились. Я спросила, что они думают о чувствах Джоанны: ей стало лучше или хуже после того, что они предложили. Класс предположил, что Джоанне, скорее всего, стало хуже. Я напомнила, что они договаривались искать не обидные, а полезные предложения, и предложила сместить внимание с логических следствий на решения. Решения проблемы, предлагаемые классом, должны быть полезны еще и в*

*том, чтобы, следуя им, избежать подобной проблемы в будущем. Я спросила у Джоанны и остальных ребят, готовы ли они опробовать этот прием. Они согласились и стали искать новые решения.*

*На этот раз зазвучали следующие предложения: „Она должна спрашивать разрешения взять карандаш“, „Мы можем завести в классе коробку с общими карандашами“, „Взамен на карандаш она могла бы предложить Алексу попользоваться какой-нибудь ее вещью, а потом они могли бы обратно поменяться“. Было удивительно наблюдать, как весела Джоанна за своей партой. После того как игрушечный пингвиненок побывал в руках у всех присутствующих и все, кто хотел, высказались, я поддержала предложение старосты, попросившего Джоанну и Алекса озвучить решение, с которым они оба были согласны. Когда секретарь собрания зачитала весь список предложенных решений, Алекс и Джоанна остановились на том, что всем будет удобно, если Джоанна впредь будет спрашивать разрешения. Через неделю они договорились обсудить результаты.*

*Принятое решение казалось очевидным, уважительным по отношению ко всем участникам конфликта, вдохновляющим на хорошее поведение. Тема была закрыта. Для меня самым сильным моментом в этой истории было наблюдать, как Джоанна сначала поникла, а затем воодушевилась и ожила. Я задавалась вопросом, чему научился класс благодаря этой истории. Постоянная „нарушительница порядка“ вдруг почувствовала поддержку и понимание класса, возможно, даже впервые. Простое предложение одноклассников впредь спрашивать разрешения придало ей сил.*

*Возникнут ли у нее подобные проблемы в будущем? Возможно. Но теперь и она, и весь класс знают, как решить проблему так, чтобы группа своим решением как бы говорила „виновнику“ „ты один из нас“ вместо „ты не с нами, ты изгой“».*

Когда дети и взрослые начинают совместные обсуждения возможных решений, многие предложения будут иметь явные черты наказания. Иногда полезно прервать обсуждение и предложить сместить акцент на решения. Можно также подождать, пока будет составлен полный список решений, а затем попросить участников обсуждения еще раз перечитать решения и вычеркнуть те, которые не соответствуют четырем П-критериям акцента на решениях. Иногда учителя и родители могут попросить детей отказаться от тех решений, которые кажутся обидными или непрактичными. К примеру, поездка на Гавайи могла бы здорово помочь, но это непрактичное решение. После исключения из списка всех обидных и непрактичных предложений участники конфликта могут выбрать решения,

которые они считают наиболее целесообразными. Когда за человека не решают, что ему делать, а он сам может выбрать решение, предложенное всеми, взаимоуважение и чувство ответственности значительно возрастают.

Нередко можно услышать, что дети, если им дать возможность, умеют решать проблемы лучше, чем взрослые. Следующий пример тому подтверждение.

В одной начальной школе между учениками первого и второго классов часто возникали конфликты на игровой площадке во время игры в тетербол. Учителя не могли придумать, как уладить эти конфликты, а воспитатели, следившие за играми на площадке, впадали во все большее отчаяние, так как не знали, как «призвать детей к ответственности». Проблема казалась неразрешимой.

На одном из классных собраний во время обсуждения этой проблемы второклассники высказали важное предположение. Одной из причин нечестной игры и агрессивного поведения было то, что победа в тетербол имела очень большое значение для всех игроков. Чем длиннее серия побед, тем дольше ты остаешься на площадке. Все без исключения желали победы, чтобы подольше оставаться в игре, но очень многим детям приходилось долго ждать своей очереди поиграть.

Кейти предложила прекрасное решение: нужно изменить правило так, чтобы победитель раунда тоже прекращал игру и оба игрока после раунда становились в конец очереди. Так желание побеждать (или сжульничать) становилось не таким сильным, и к тому же больше детей смогли бы сыграть за одну перемену. Все участники собрания согласились с этим и предложили принять новое правило другим второклассникам, а также ученикам первых классов. Все они договорились протестировать новое правило в течение нескольких недель. Учителя отнеслись к этому скептически. Они полагали, что дети будут искать способы обойти это правило и что эксперимент обречен на провал.

Результат их очень удивил. Детям понравилось новое правило. Более того, они гордились тем, что не взрослые, а один из них, второклассник, предложил решение, которое сработало. Атмосфера на площадке кардинально изменилась, и младшие школьники очень этим гордились. На последующих классных собраниях разные классы стали обсуждать другие конфликты, возникающие во время игр, с еще большим азартом и предлагать нестандартные, творческие решения: например, играть с одним и тем же соперником, если вы набрали с ним равное количество очков, сформировать эксклюзивные «клубы» игроков на весь учебный год. Учителя могли убедиться, что классные собрания

помогают не только решить проблемы, но и сформировать полезные навыки.

Когда ребенок принимает решение (потому что вы у него спрашиваете, как решить проблему) пойти взять тряпку или салфетку и протереть пролитое молоко, это как раз четыре П-критерия акцента на решениях (привязанность, почтительность, приемлемость и полезность) в действии. Вы учите ребенка жизненному навыку и создаете для него возможность убедиться в собственных способностях.

Когда ваш ребенок-подросток возвращается домой позже условленного часа и, успокоившись (обычно это происходит на следующий день), вы приглашаете сына или дочь обсудить возможное решение, которое устроило бы всех, это и есть П-критерии в действии, а вы при этом учите ребенка ответственности, развиваете его навыки решения проблем. Кроме того, ребенок учится учитывать и уважать интересы других людей.

Если ваш ребенок разбил мячом окно в гараже и вы вместе решаете вставить новое (взяв деньги на покупку стекла и необходимых инструментов из сбережений ребенка), вы действуете согласно П-критериям. Если вы воздерживаетесь от обвинительного тона и относитесь к ошибкам как к возможности извлечь ценный урок, вы учите ребенка уважению, помогаете ему научиться решать проблемы, а также проводите с ним драгоценные минуты – минуты теплого общения.

Акцент на решениях тесно связан с еще одним ценным жизненным навыком, который важно сформировать у ребенка. Это понимание того, какое огромное значение имеет время на обдумывание, своего рода «тайм-аут». Взрослые должны понимать, а также учить детей тому, что в большинстве случаев временное перемирие просто необходимо перед тем, как приняться за совместный поиск решения. Поскольку очень трудно сосредоточиться на решениях, когда мы расстроены и под влиянием эмоций проявляем примитивные реакции, следует подождать, успокоиться и вернуться в состояние, в котором мы будем способны действовать рационально. В этом нам может помочь позитивный тайм-аут.

## *ПОЗИТИВНЫЙ ТАЙМ-АУТ*

Что бы вы почувствовали, подумали, сделали, если бы ваш партнер или коллега высказал вам с глазу на глаз: «Мне не нравится, как ты поступил(а). Почему бы тебе не взять тайм-аут и

не подумать хорошенько о своем поступке?» Вы испытывали бы благодарность за помощь или кипели бы от возмущения? Вы подумали бы: «Это так поддерживает и вдохновляет» или «Это так обидно! Кто ты такой, чтобы говорить мне такое?!» Вы с готовностью поделились бы своими проблемами с этим человеком, почувствовав, что он может помочь, или предпочли бы прекратить с ним отношения?

Если такое обращение со взрослым вовсе не выглядит уважительным и вдохновляющим, почему взрослые думают, что оно эффективно с детьми? Взрослые совершают много неэффективных поступков, потому что как следует не задумываются о последствиях, а именно о последствиях в перспективе на будущее. Они не думают о том, что чувствует ребенок, что он думает, какие делает выводы о себе, об окружающих, о том, что как ему поступать дальше. Они, в конце концов, не думают о том, что говорят.

Я спрашиваю у родителей и учителей, почему слова «хорошенько подумай о своем поступке» звучат глупо. Они звучат глупо, потому что взрослые полагают, будто могут контролировать мысли ребенка. Не могут. Очень маловероятно, что дети, которым предложен подобный «тайм-аут», будут думать о своем поведении. Скорее они будут думать о том, что сделали вы, о том, что вы к ним неуважительны и несправедливы. Некоторые дети испытывают злость и возмущение, думая о том, как бы вам отомстить или как бы в следующий раз вам не попасться. Печальнее всего, что дети могут начать думать о себе «я плохой» или «я недостаточно хорош».

Позитивный тайм-аут – совсем другое дело. Он служит для того, чтобы дети почувствовали себя лучше (и могли бы реагировать на ситуацию рационально), а не хуже (фальшивый мотиватор), и уж вовсе не для того, чтобы дети «расплачивались» за свои поступки. Смещать акцент на решение проблемы не очень эффективно, пока все ее участники не успокоятся и не смогут мыслить о проблеме рационально. Вот четыре совета взрослым о том, как научить детей пользоваться позитивным тайм-аутом.

1. *Готовьте ребенка.* Говорите с ним о пользе позитивного тайм-аута до его использования. Расскажите о том, как важно выделить время на то, чтобы успокоиться, как важно подождать, пока все участники конфликта не будут готовы к его обсуждению и поискам решения.

Отличный способ научить детей пользоваться позитивным тайм-аутом – временем, за которое можно собраться с силами и мыслями, – самим использовать его. Например, взрослые могут держать свою любимую юмористическую книгу на полке в ванной

комнате или в спальне и в необходимый момент на несколько минут погрузиться в нее наедине, чтобы успокоиться и восстановить силы. В одном классе я видела уголок для восстановления сил, оформленный как тропический остров. Ребята могли на несколько минут оказаться на «Гавайях» и восстановить свои силы. Учительница обычно не пользуется этим уголком. У нее в шкафу есть игрушечная пальма, которую она ставит на стол, когда ей нужно «отправиться на Гавайи» и собраться с мыслями. Увидев пальму, дети понимают, что учительница «на Гавайях» и ей нужно немного побыть одной, чтобы успокоиться и восстановить силы.

2. *Позвольте детям самим обустраивать территорию тайм-аута, где они будут чувствовать себя лучше, а затем и действовать лучше.* Для детей очень важно самим создать (или помочь создать) собственную территорию тайм-аута. Если они слишком малы, чтобы ее обустроить или выбрать, они малы и для самого тайм-аута. Объясните, что тайм-аут не связан с наказанием или стремлением заставить ребенка страдать.

Подумайте вместе о том, чем может заняться ребенок во время тайм-аута, чтобы ему стало лучше: почитать, поиграть с игрушками, отдохнуть, послушать музыку.

Мысль о том, что детям позволены во время тайм-аута какие-то удовольствия, вызывает возражения у многих родителей и учителей. Они думают, что разрешение на игру, чтение, отдых, прослушивание музыки – поощрение плохого поведения. Эти взрослые являются заложниками убеждения в том, что дети будут вести себя лучше, если их наказать (сделать им хуже). Они не могут понять, что дети ведут себя лучше, когда им хорошо.

Поскольку тайм-аут часто ассоциируется с наказанием, можно предложить детям подобрать для него другое название. Одна учительница подготовительного класса, например, создала вместе со своими учениками особое место, которое они назвали Космосом. Они оформили угол класса черной тканью и макетами планет, свисающими с потолка. В углу поставили два кресла-мешка, потому что иногда дети проводили тайм-аут в Космосе с другом, брали туда книги, мягкие игрушки, плеер с наушниками. Другая учительница придумала «бабулю» для тайм-аута: сделала фигуру из ткани и нарядила ее бабушкой. Иногда она спрашивала у детей: «Может, тебе станет лучше, если ты немножко посидишь у бабули на коленях?»

Обратите внимание на слова «Может, тебе станет лучше…» Уважительно будет предложить ребенку два варианта на выбор, например: «Как ты думаешь, что тебе может помочь прямо сейчас: тайм-аут в спокойном месте или обсуждение проблемы на

классном или семейном собрании?»

3. *Заранее разработайте план вместе с детьми.* Объясните, что одному из вас или обоим будет полезно взять тайм-аут и поднять настроение перед тем, как взяться за обсуждение проблемы. Родители и учителя часто признаются, что им тоже нужен тайм-аут – даже если это просто означает небольшую паузу для того, чтобы восстановить дыхание.

Дайте детям знать, что они сами могут выбрать место для тайм-аута, если думают, что именно там им будет лучше всего.

Когда ребенок плохо себя ведет, некоторые родители спрашивают у него: «Может, тебе станет лучше, если ты побудешь в своем „счастливом уголке“?» Если ребенок отвечает «нет», родители могут сказать так: «Хочешь, я побуду там с тобой?» А почему бы не побыть? Ведь вам, возможно, тайм-аут нужен не меньше, чем ребенку. Если не нужен, не забывайте: ваша цель – помочь ребенку почувствовать себя лучше, чтобы и его поведение улучшилось. Если ребенок продолжает отказываться, можно сказать: «Ладно. Тогда я пойду один». Таким образом вы покажете ребенку пример, напомнив, что тайм-аут – это не так уж плохо.

4. *Наконец, помогите детям понять, что, когда они чувствуют себя лучше, спокойнее, они эффективнее смогут найти решение и исправить ситуацию.* Взрослые, которых обижает одна мысль о том, чтобы разрешить ребенку какие-либо удовольствия во время тайм-аута, даже не хотят слушать этот четвертый совет до конца.

В некоторых школах, где используются методы позитивной дисциплины, на игровых площадках есть скамейки для позитивного тайм-аута. Ученики знают, что в любой момент могут там посидеть, восстановить душевное равновесие (почувствовать себя лучше), пока не будут готовы вести себя уважительно по отношению к окружающим или бережливо – к школьному инвентарю. Важно, чтобы учителя и воспитатели проявляли к детям уважение, доброту и строгость, задавая, например, такой вопрос: «Как ты думаешь, тебе станет лучше, если ты какое-то время посидишь на скамейке для тайм-аута? Или будет лучше, если мы сразу обсудим возможные пути решения проблемы?»

Не всегда необходимо сразу приниматься за поиски решения. Иногда одного позитивного тайм-аута достаточно, чтобы остановить проблемное поведение. Достаточно того, чтобы ребенок просто почувствовал себя лучше и изменил поведение в лучшую сторону. Когда обсуждение возможных решений действительно кажется уместным, полезно применять в беседе с ребенком наводящие вопросы, для того чтобы дети могли

осознать последствия своего выбора и использовать свой опыт для решения проблем. Иногда ребенку может понадобиться дополнительная помощь, а именно обсуждение проблемы на семейном или классном собрании.

Марта, одна из участниц моего семинара по детскому развитию, рассказала, что однажды отправила сына в его комнату за плохое поведение. Когда несколько минут спустя он вышел из комнаты, она отправила его обратно. Когда я спросила у нее, плохо ли вел себя ребенок, когда вышел из комнаты, Марта ответила отрицательно. Она горько улыбнулась, так как вдруг поняла, что отправлять сына в комнату вовсе не понадобилось бы, если бы она помнила о том, что должна помочь ему изменить поведение, а не демонстрировать свое умение причинять ему страдание. Мы также пришли к выводу о том, что гораздо эффективнее было бы предложить ребенку выбор побыть одному в «особом месте», пока ему не станет лучше.

Многие родители и учителя никогда не слышали об эффективных альтернативах наказанию. Им полезно узнать, что предоставить ребенку тайм-аут (время на то, чтобы успокоиться) – вовсе не означает «вседозволенность» или «позволить ему избежать наказания». Методы позитивной дисциплины, подразумевающие доброту и строгость, имеют смысл только в том случае, когда взрослые осознают особенности поведения, а также долгосрочные положительные последствия применения этих методов. Хорошо, если взрослые понимают, что сразу после позитивного тайм-аута может потребоваться обсудить проблему с ребенком.

Один из самых эффективных способов сместить акцент на решение проблемы заключается в том, чтобы помочь детям осознать последствия своего выбора через наводящие вопросы.

## *НАВОДЯЩИЕ ВОПРОСЫ*

Помочь ребенку *осознать* последствия своего выбора – совсем не то, что *заставить* ребенка *столкнуться* с последствиями. Осознание подразумевает, что ребенок сам для себя определяет, что имеет значение, и сам решает, что для него важно. Результат – это акцент на решениях проблемы, а не на последствиях поведения ребенка. Когда взрослый сталкивает ребенка с последствиями, это вызывает протест и включение защитного мышления вместо исследовательского, познающего. Первый шаг на этом пути – помочь ребенку осознать последствия поведения, перестать говорить ему, что надо делать, и перейти к наводящим

вопросам.

Слишком часто взрослые *говорят* детям, что случилось, что является ошибочным, что стало причиной неправильного поведения, как ребенок должен себя чувствовать из-за этого, что ребенок должен вынести из этой ситуации и, наконец, как ребенок должен действовать дальше. Мы проявим гораздо больше уважения, сможем вдохновить ребенка и помочь ему развить полезные навыки, если мы будем спрашивать, что случилось или что является ошибочным, что стало причиной неправильного поведения, как ребенок себя чувствует из-за этого, чему научился, какие идеи возможных решений у него есть и как опыт данной проблемы можно использовать в будущем. В этом и заключается истинное значение *образования*. Кстати, в латинском языке образование означает также «выведение вперед». Очень часто вместо *выведения вперед* взрослые стараются втиснуть ребенка в узкие рамки, а потом удивляются, почему дети ничему не учатся.

***Стандартные наводящие вопросы***

Что ты хотел совершить?

Как ты себя чувствуешь из-за того, что произошло?

Как ты думаешь, что стало причиной произошедшего?

Чему ты научился благодаря этой ситуации?

Как ты сможешь использовать этот опыт в будущем?

Какие у тебя идеи возможного решения проблемы?

Я называю эти наводящие вопросы стандартными, поскольку очень важно не зациклиться на каком-нибудь одном списке. Главное – постараться проникнуть в мир ребенка и понять его. Как вы могли заметить, вопрос «почему?» не является предпочтительным, поскольку в «почему?» есть тон обвинения и ответ на него предполагает стратегию защиты. На самом деле любой вопрос может быть задан в обвинительном тоне. «Почему?» срабатывает, когда дети чувствуют, что вам действительно интересно и важно выслушать их точку зрения. Задавая ребенку наводящие вопросы, воспользуйтесь следующими советами.

1. Не составляйте никакого плана. Вы не проникните в мир ребенка, если у вас будет план того, как ребенок должен ответить на ваши вопросы. Они называются *наводящими* потому, что наводят ребенка на искренние ответы-размышления.

2. Не задавайте вопросов, если кто-то из вас подавлен. Подождите, пока вы оба будете спокойны.

3. Задавайте вопросы от чистого сердца. Руководствуйтесь мудростью, думайте о внутреннем мире ребенка, принимайте его таким, какой он есть, проявляйте сочувствие.

Один из моих любимых примеров наводящих вопросов – беседа с моей собственной дочерью после того, как она сообщила мне о своем намерении попробовать на вечеринке алкоголь. Я набрала воздуха и попросила: «Расскажи поподробнее. Почему ты решила это сделать?» Она ответила: «Многим моим ровесникам это нравится». Я еле сдержалась, чтобы не начать читать нотации, и спросила: «А что твои друзья тебе говорят сейчас в связи с тем, что ты не пьешь?» Она подумала и ответила: «Они говорят, что восхищаются и гордятся мной». Я продолжала: «Как ты думаешь, что они подумают о тебе после того, как ты выпьешь?» Она снова ответила не сразу. Подумав, дочь сказала: «Думаю, они будут разочарованы». Я зацепилась за этот ее ответ: «А ты сама?» Ответ на этот вопрос она обдумывала дольше остальных. Наконец, она сказала: «Наверное, почувствую себя неудачницей». И вскоре после этого заключила: «Думаю, не стоит мне пить».

Если бы я не была знакома с методом наводящих вопросов и не знала о пользе осознания ребенком последствий своего поведения, я наверняка поддалась бы искушению пригрозить ей наказанием, например не пустить на вечеринку. Однако подобными действиями я скорее вдохновила бы ее тайно улизнуть, а вовсе не обсудить проблему со мной в доверительной беседе. Наконец, самое печальное: моя дочь упустила бы возможность самой осознать последствия своего выбора и определиться с тем, чего она действительно хочет.

## *ОБЗОР*

Подведем итоги. Акцент на решениях учит детей:

***Что делать, чтобы извлечь ценный опыт из своей ошибки.*** Как мы можем это уладить? Что для этого необходимо? Некоторые проблемы невозможно решить полностью, однако что можно сделать для наилучшего результата?

***Как развивать свои сильные стороны.*** Когда решение предлагают сами дети или оно принимается сообща, а дети выбирают самый подходящий вариант, они получают стимул использовать свои сильные стороны и способности конструктивно и с пользой для окружающих.

***Как можно превратить ошибку в ценный опыт.*** Дети учатся тому, что ошибаться – вовсе не ужасно, если не убиваться из-за своих ошибок, а рассматривать их как возможность извлечь ценный урок.

***Как совершенствовать умение решать проблемы.*** Только представьте себе, каким бы был наш мир, если бы все обладали

этим умением!

***Как перестать нервничать, успокоиться и решить проблему.*** Ценнейший жизненный навык!

***Как творчески подойти к решению внезапно возникшей проблемы***, а не впадать в отчаяние и сдаваться раньше времени.

***Как развивать правильные (полезные с точки зрения общества) реакции.*** Дети усваивают не то, чего нельзя делать, а то, что нужно делать. Наиболее эффективные логические следствия – тоже решения, и очень полезные.

Родителям и учителям, находящимся в начале знакомства с позитивной дисциплиной, не следует применять несколько методов одновременно и бояться быть несовершенными. Чтобы поведенческие войны прекратились (а мир в обществе наступит только с приходом мира в каждую семью и в каждый класс), необходимо избегать конфликтов с детьми и создавать атмосферу, которая в долгосрочной перспективе приведет к взаимоуважению, ответственности, уверенности в собственных силах, гибкости, умению решать любые проблемы. Важно научиться воспринимать ошибки как источник ценного опыта. Акцент на решениях – один из лучших способов достичь этих целей.

**Приемы позитивной дисциплины**

1. Сместите акцент на решения.
2. Помните о четырех П-критериях акцента на решениях.
3. Сформулируйте проблему и подумайте о возможных ее решениях.
4. Исключите неуважительные ситуации до того, как попросите ребенка выбрать оптимальное решение.
5. Время на размышление перед принятием решения.
6. Позитивный тайм-аут.
7. Спросите у ребенка, что лучше для него самого, и, если возможно, предоставьте ему выбор минимум из двух вариантов.
8. Используйте семейные и классные собрания для решения проблемы.
9. Наводящие вопросы как способ помочь ребенку осознать последствия своего выбора.

**Вопросы**

1. Каковы четыре П-критерия акцента на решениях?
2. В чем заключается смысл акцента на решениях?
3. В чем разница между логическими следствиями и предложением решений?
4. Какие вопросы можно задать детям, чтобы исключить

решения, подразумевающие наказание?

5. Почему так важно дать ребенку время побыть одному перед началом поиска решения?

6. Чем позитивный тайм-аут отличается от традиционного понимания тайм-аута?

7. Что бы вы, взрослый человек, почувствовали, подумали и решили, если бы ваш партнер предложил вам тайм-аут с элементами наказания?

8. Что бы вы почувствовали, подумали и решили, если бы могли взять позитивный тайм-аут где и когда захотите, чтобы восстановить силы и успокоиться?

9. Почему глупо требовать от ребенка подумать о том, что он сделал?

10. Каким советам полезно следовать, чтобы научить ребенка эффективности позитивного тайм-аута?

11. Как правильно организовать обсуждение решения проблемы после позитивного тайм-аута? Как помочь детям осознать последствия их выбора?

12. В чем разница между принуждением ребенка столкнуться с последствиями своего поведения и помощью в осознании последствий своего выбора?

13. Почему важно быть одновременно добрым и строгим?

14. Почему взрослым так трудно быть одновременно добрыми и строгими?

15. Почему не следует начинать поиск решения проблемы в подавленном состоянии?

16. Чего опасаются взрослые, если не начать решать проблему здесь и сейчас?

17. Почему участие детей в установлении ограничений столь эффективно?

# Глава седьмая
# Как эффективно воодушевлять детей

*Сияют ли ваши глаза при их появлении?*

*Тони Моррисон*

Если ребенок подойдет к вам и наивно скажет: «Я просто ребенок, и я хочу, чтобы мне было хорошо», вы все равно разозлитесь и захотите поставить его на место? Разумеется, нет! Большинство взрослых не понимают, что ребенок, который плохо себя ведет, неосознанно пытается сказать нам: «Я просто хочу, чтобы мне было хорошо, и у меня есть ошибочные представления о том, как этого достичь». Безусловно, это послание требует расшифровки. Взрослые могут эффективнее воодушевлять ребенка на хорошее поведение, если научатся понимать «код» плохого.

Как уже говорилось в четвертой главе, ребенок, который ведет себя плохо, – это подавленный ребенок. Плохим поведением он дает вам понять, что ему плохо, что он не ощущает собственной значимости и что он действует согласно ошибочным представлениям о том, как достичь комфорта и значимости. Вы с большой вероятностью сумеете помочь ребенку изменить плохое поведение на хорошее, если будете помнить о том, что за плохим поведением стоит скрытое ложное убеждение, подавляющее и расстраивающее ребенка.

Дрейкурс подчеркивал важность воодушевления и считал, что это самый ценный навык, который могут приобрести взрослые, помогая детям. Он много раз повторял: «Воодушевление нужно детям, как растениям – вода. Они не могут жить без него». Если принять эту предпосылку, становится очевидным, что лучший способ помочь ребенку справиться с плохим поведением – это воодушевление. Когда проходит подавленное состояние, исчезает и мотивация вести себя плохо. Несмотря на это, взрослым бывает очень трудно действовать с воодушевлением по отношению к ребенку, который плохо себя ведет, а многие взрослые и вовсе не знают, что это такое.

Иногда воодушевление дается взрослым с трудом, потому что для них привычнее реагировать на плохое поведение негативно, а не разбираться в ошибочных целях поведения и побуждать детей самим менять поведение. Еще одна причина, по которой

взрослым бывает непросто воодушевлять детей, заключается в том, что многие из них считают наказание главным стимулом, побуждающим детей лучше себя вести. Родители и учителя, считающие наказание эффективным, не задумываются о негативных последствиях его применения. Но даже и те, кто задумывается об этом и признает наказание не самым хорошим методом, попадают в западню.

Возможно, вас успокоит то, что это абсолютно нормально – попадать в западню. У всех нас есть «кнопки» слабости, и дети знают, куда нажимать. Когда на эти «кнопки» нажимают, мы переключаемся на примитивные реакции рептильного мозга. Мы, конечно, не «съедаем» наших отпрысков, но в каком-то смысле «откусываем» большой кусок от их чувства комфорта и собственной значимости, злясь и негативно реагируя на их поведение. Во время конфликта и взрослые, и дети склонны вести себя иррационально. Неудивительно, что никто из них не слушает друг друга. Это не лучший момент научить ребенка действовать конструктивно, и все же многие взрослые уверены в обратном – в том, что это и есть самый подходящий момент уладить конфликт. Если не получается, они расстраиваются, что позволили ребенку «остаться безнаказанным». Напомню, что в этом случае помогает позитивный тайм-аут: и взрослые, и дети успокаиваются, приходят в себя, возвращаются к рациональному мышлению и, наконец, могут приступать к совместному поиску решения проблемы.

Бывает, что взрослые и так достаточно спокойны, и идея воодушевлять ребенка кажется прекрасной, вот только они смутно представляют себе, как ее осуществить, поскольку не знают, что такое воодушевление. Воодушевление – это основная тема нашей книги. Каждый метод и прием, описанный на ее страницах, призван помочь детям и взрослым почувствовать воодушевление. Воодушевленный ребенок быстрее приходит к такому восприятию себя: «Я способный, я могу быть полезным, могу влиять на то, что происходит со мной, могу контролировать свои реакции». Воодушевить ребенка – значит научить его жизненным навыкам и социальной ответственности, необходимым ему для достижения успеха в жизни и в отношениях с другими людьми. Иногда воодушевить ребенка – значит просто обнять его, чтобы ему было хорошо. Тогда он будет и вести себя хорошо.

Много лет назад я решила проверить действенность этого принципа. Мой двухлетний сын без конца хныкал, и мне это так надоело, что я была готова его отшлепать. Однако, помня о воодушевлении, я присела перед ним на колени, обняла его и

сказала, что очень сильно его люблю. Он тут же перестал хныкать, но это не все. Мое раздражение как рукой сняло, когда я вспомнила о скрытом послании его поведения и потратила пару минут на то, чтобы как-то воодушевить его вместо того, чтобы наказывать.

К сожалению, воодушевить ребенка часто бывает не так просто, как показывает предыдущий пример, и вот почему.

1. Взрослым бывает трудно в нужный момент вспомнить, что своим плохим поведением ребенок на самом деле сообщает: «Я просто хочу, чтобы мне было хорошо».

2. Несмотря на то что взрослые обычно без труда умеют наказывать детей, они совершенно не умеют их воодушевлять.

3. Дети не всегда готовы к тому, что вы станете воодушевлять их в разгаре конфликта.

## *ВЫБОР ПОДХОДЯЩЕГО МОМЕНТА*

В последнем примере мой сын благожелательно отреагировал на воодушевление и перестал плакать. Иногда же ребенок благосклонно реагирует на воодушевление только после периода передышки. Во время поведенческого конфликта, особенно если ошибочной целью поведения является власть или месть, взрослые и дети могут так разозлиться друг на друга, что будут не в состоянии ни воодушевлять, ни воодушевляться. По этой причине дружелюбный выход из конфликта (это и есть позитивный тайм-аут для вас, для ребенка или для обоих сразу) часто является наиболее эффективным действием. Если вы не можете игнорировать конфликтное поведение, пока оба не успокоитесь, по крайней мере выражайте свои чувства и намерения, говорите только о себе, избегая обвинительных или оскорбительных реплик в адрес ребенка.

Взрослый может выйти из конфликта, сказав, например: «Думаю, мы оба слишком расстроены, чтобы обсуждать решение сейчас, но я хотел бы все уладить, когда мы оба успокоимся». Это подействует, особенно если вы заранее обсудите пользу позитивного тайм-аута на классном собрании, если у вас с учениками уже есть уголок для тайм-аута, созданный вместе с детьми. На классном или семейном собрании вы также можете предложить выбор: «Ты хотел бы вынести проблему на общее обсуждение, или лучше мне это сделать?» Или, например, такой выбор: «Что тебе поможет сейчас: позитивный тайм-аут или обсуждение возможного решения проблемы?»

Если у вас не получается воодушевить ребенка, возможно, вы

выбрали неподходящий момент. Попытка может быть более успешной, если всем дать время успокоиться.

## *ВЗАИМОУВАЖЕНИЕ*

Взаимоотношение способствует появлению: а) уверенности в своих и чужих способностях; б) интереса к точке зрения других, а также к своей собственной; в) стремления брать ответственность и признавать свою роль в конфликте. Самый лучший способ воспитать все эти качества в ребенке – продемонстрировать их в себе. Вы поймете, как принципы выбора правильного момента и привлечения ребенка к сотрудничеству тесно связаны с принципом взаимоуважения.

Пятиклассник Джейсон, ученик мистера Брэдшоу, часто выходил из себя и проявлял враждебность по отношению к другим, в том числе к учителю, прямо во время занятий. Мистер Брэдшоу испробовал разные формы наказания, однако они, казалось, только раззадоривали Джейсона. Учитель отправлял его к директору. После уроков он заставлял Джейсона написать 500 раз: «Я буду контролировать свое поведение». Наконец, он однажды потребовал, чтобы Джейсон покинул класс, сел на скамейку и успокоился. Джейсон вышел из класса, громко хлопнув дверью. Через несколько минут он появился в окне, гримасничая и привлекая внимание. Когда он вернулся в класс, казалось, он был настроен еще воинственнее, чем раньше. Вскоре у него снова случилась вспышка агрессии.

Тогда мистер Брэдшоу решил попробовать воодушевление, помня о том, что нужно выбрать правильный момент и привлечь ребенка к сотрудничеству, не забывая о принципе взаимоуважения. Он попросил Джейсона остаться после занятий, чтобы поговорить с ним наедине. Когда Джейсон пришел к учителю после уроков, он увидел, что мистер Брэдшоу расположен к нему очень дружелюбно. Сначала учитель поблагодарил Джейсона за то, что тот не пожалел своего драгоценного времени и задержался в школе по его просьбе. Затем он сказал Джейсону, что хотел бы вместе с ним прийти к такому решению, которое подходило бы им обоим. Он взял часть ответственности за конфликт на себя, объяснив, что, хотя его очень расстраивали агрессивные выходки Джейсона, из-за которых приходилось прерывать уроки, он также вел себя неуважительно, наказывая Джейсона, будучи уверенным в том, что это стимулирует ученика вести себя лучше. Дальше мистер Брэдшоу сообщил Джейсону, что больше не собирается

наказывать его и что ему нужна помощь Джейсона. Учитель спросил, может ли Джейсон ему помочь решить эту проблему.

Джейсон все еще не был готов к сотрудничеству. Он проявлял враждебность, заявляя, что никак не может помочь и что одноклассники выводят его из себя. (Помните, что дети не сразу доверяют взрослым после того, как те меняют стратегию поведения.) Мистер Брэдшоу сказал, что ему понятно это чувство, так как иногда люди и его выводят из себя. Это признание привлекло внимание Джейсона. Он посмотрел на учителя с удивлением и некоторым облегчением. Мистер Брэдшоу также поделился с Джейсоном, что ему знакомы некоторые физические ощущения во время приступа злости: например, у него сводит живот, появляется напряжение в плечах. Он спросил Джейсона, может ли тот рассказать о своих ощущениях во время приступа злости. Джейсон не смог ответить. Мистер Брэдшоу спросил, согласен ли Джейсон поучаствовать в эксперименте и понаблюдать, что происходит у него внутри, когда он выходит из себя. Они договорились, что, когда это снова случится, они встретятся после занятий, чтобы Джейсон рассказал о своих ощущениях.

Прошло пять дней, прежде чем Джейсон опять сорвался перед всем классом, – а для Джейсона это удивительно долгий срок. Возможно, к нему пришло ощущение комфорта и собственной значимости только оттого, что мистер Брэдшоу нашел время поговорить с ним, проявил дружелюбие и уважение. Некоторое время у Джейсона не было необходимости добиваться тех же ощущений с помощью плохого поведения. Однако затишье длилось недолго.

В следующий раз, когда Джейсон вышел из себя, мистер Брэдшоу положил руку на его плечо и спросил: «Джейсон, ты обратил внимание, что сейчас происходило у тебя внутри?» Этот вопрос прервал истерическое поведение Джейсона, заставив на минуточку задуматься. Учитель, казалось, проявлял неподдельный интерес к тому, что происходит с Джейсоном. Он попросил: «Останься после уроков, мы это обсудим».

Наедине с учителем Джейсон рассказал, что по мере нарастания злости ему хотелось стиснуть зубы и сжать кулаки. Мистер Брэдшоу спросил, может ли Джейсон в следующий раз, когда почувствует прилив злости, взять на себя смелость выйти из класса и устроить позитивный тайм-аут, чтобы успокоиться. Учитель добавил, что Джейсону не обязательно в этом случае просить разрешения, так как он уже будет знать, что происходит с Джейсоном, и уверен, что у мальчика хватит сил справиться с этим самостоятельно. Затем мистер Брэдшоу спросил, что можно

делать вне класса, чтобы помочь Джейсону быстрее почувствовать себя хорошо.

Джейсон ответил: «Я не знаю».

Мистер Брэдшоу предложил: «Может, попробовать посчитать до десяти или до ста, или подумать о чем-нибудь хорошем, или просто насладиться хорошим днем?»

Джейсон ответил: «Ладно, попробую».

Прошло еще дней пять или шесть, пока Джейсон снова не разозлился на уроке. Некоторое время он был воодушевлен тем, что учитель обсуждал с ним конфликт в уважительной манере. И снова воодушевления хватило ненадолго. На протяжении следующей недели Джейсон трижды покидал класс во время урока и через три – четыре минуты возвращался, заметно успокоившись. Каждый раз учитель показывал ему большой палец, поднятый вверх, или подмигивал в знак благодарности за ответственное поведение. Мистер Брэдшоу не знал, что именно делал Джейсон, чтобы успокоиться, но был очень благодарен за то, что он, например, больше не отвлекал класс своими гримасами в окне. Через неделю Джейсон продолжил учиться брать ответственность за свою злость на себя: он четыре или пять раз покидал класс, чтобы успокоиться. И только через три недели он снова не сдержался и выплеснул свою агрессию на весь класс, забыв о том, что нужно выйти и успокоиться.

На большой перемене мистер Брэдшоу поговорил с Джейсоном и отметил, что мальчик отлично справляется. Он заметил, что каждый человек совершает ошибки, пока учится, и спросил, хочет ли Джейсон и дальше работать над собой. Джейсон ответил положительно. Мистер Брэдшоу впоследствии рассказывал, что Джейсон до конца учебного года пользовался возможностью выйти из класса и успокоиться, но вспышки агрессии случались с ним все реже и реже. Каждый раз, когда Джейсон возвращался в класс, мистер Брэдшоу ободряюще подмигивал или улыбался ему. Джейсон не стал идеальным учеником, однако ему удалось значительно улучшить свое поведение. На педсовете мистер Брэдшоу сообщил следующее: «Раньше Джейсон выходил из себя несколько раз в день. Теперь это с ним случается раз или два в месяц». Учитель был очень рад еще и тому, что между ним и Джейсоном установились отношения взаимопонимания и согласия.

## *НЕ СОВЕРШЕНСТВО, А СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ*

Пример Джейсона иллюстрирует также принцип

совершенствования поведения, вместо того чтобы ожидать совершенства. Совершенство – нереальная планка, и тех, кто ставит ее перед собой, обычно ожидает разочарование. Дети скорее оставят любые попытки достичь совершенства, чем будут терпеть череду разочарований оттого, что не могут оправдать ожидания родителей или свои собственные ожидания. Признание того, что ребенок способен стать лучше, чем был, вдохновляет его на то, чтобы продолжать прилагать усилия и совершенствовать свое поведение.

Миссис Брэдли очень переживала за сына Альберто, у которого были неприятности в школе. Учитель наказывал его, заставляя по пятьдесят раз переписывать обещание вести себя лучше. Альберто отказывался, и учитель удваивал число. Миссис Брэдли думала, что Альберто превращается в настоящего хулигана, поэтому начала отчитывать и ругать его. Теперь Альберто наказывали не только в школе, но и дома. Он продолжал выражать свой протест, делая вид, что наказания ему безразличны. Он возненавидел школу. В конце концов миссис Брэдли попросила устроить для Альберто совет профилактики. На совете она попросила учителя оценить, на сколько процентов поведение Альберто было «плохим». Он ответил: «Около 15 %». Миссис Брэдли была поражена. Оказалось, плохую «репутацию» Альберто заработал потому, что внимание окружающих привлекали лишь 15 % его поступков, а 85 % хорошего поведения игнорировалось.

Миссис Брэдли посещала семинар позитивной дисциплины для родителей и поделилась на совете профилактики некоторыми принципами, о которых она узнала на наших семинарах. Учителю Альберто было очень интересно послушать о решениях проблемы, не основывающихся на наказании. Они договорились разработать план действий с Альберто на основе позитивной дисциплины. На следующей встрече, в присутствии самого Альберто, они договорились, что каждый раз, когда он будет срывать урок или вести себя неуважительно по отношению к другим, он компенсирует это каким-нибудь полезным поступком: например, сделает что-то за учителя, поможет отстающему ученику разобраться в какой-либо теме, проведет часть урока. Альберто сумел переключиться с плохого поведения на хорошее. После этого у него практически не возникало проблем с поведением. Кроме того, его учитель начал проводить классные собрания, поэтому любые проблемы теперь быстро решались всем классом сообща.

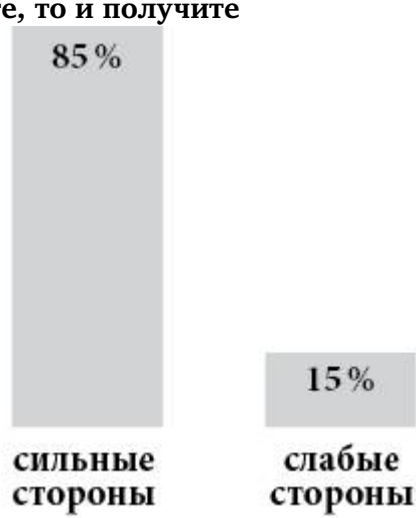
Наказание побуждает ребенка к протесту, что расстраивает и самого ребенка, и родителей, и учителей. Когда взрослые

действуют согласно принципам взаимоуважения, помощи в решении проблем, воодушевления, акцента на решениях, к детям возвращается ощущение комфорта, а их поведение становится ответственным.

## *РАЗВИТИЕ СИЛЬНЫХ, А НЕ СЛАБЫХ СТОРОН*

Как показано на диаграмме ниже, у ребенка может быть 85 % сильных сторон поведения и только 15 % слабых сторон, однако вы помните, какие из них привлекают внимание родителей и учителей?

**Что вы видите, то и получите**




Если 85 % своего времени и усилий вы будете отдавать на то, чтобы справиться с 15 % негативных сторон поведения ребенка, негатив будет только возрастать, а позитив со временем вообще исчезнет. Что вы видите, то и получите. В то же время, если вы посвятите 85 % времени и усилий на признание сильных сторон ребенка и побуждение его к их развитию, негатив со временем исчезнет, а позитив вырастет до 100 %, поскольку только позитив вы и будете видеть. Если вы сконцентрируете все внимание на позитивном поведении, это воодушевит и вас, и других.

## *ПЕРЕНАПРАВЛЕНИЕ ПЛОХОГО ПОВЕДЕНИЯ*

Старайтесь найти сильные стороны в поведении любого ребенка. Дети, подрывающие установленный в семье или классе

порядок, обычно обладают качествами лидера. Когда вы рассмотрите это, вам не составит никакого труда помочь ребенку перенаправить плохое поведение в конструктивное русло. На этом принципе составлена программа подготовки сверстников-консультантов, представленная в Приложении 2. Учителя рекомендовали на эту программу учащихся, которые обладали лидерскими качествами, но использовали их для подрыва порядка. Затем этих учащихся обучали консультированию, чтобы они могли использовать свои качества лидера для помощи сверстникам.

Одна воспитательница хорошо усвоила этот принцип и неоднократно успешно применяла его на практике. Дебби, например, никак не хотела убирать за собой рабочее место после занятий по рисованию и лепке. Тогда воспитательница назначила Дебби ответственной за то, чтобы научить других ребят наводить порядок на рабочем столе после занятий. Шон всегда разрушал все, что строили из кубиков другие дети. Воспитательница назначила Шона старшим по игре в кубики. Он должен был научить детей играть в кубики дружно, не мешая друг другу, а после игры складывать кубики на место.

## *КОМПЕНСАЦИЯ*

Этот принцип близок к перенаправлению плохого поведения на созидание, однако при этом дети еще больше включаются в поиск решения проблемы. Когда дети совершают безответственный или неуважительный поступок, дайте им возможность компенсировать его каким-нибудь действием, которое помогло бы обиженному человеку почувствовать себя лучше. Когда Альберто срывал уроки, он очень мешал учителю делать его работу. И он получил возможность поправить это, облегчив труд учителя. Такой способ не сработает, если взрослый будет исходить из желания наказать ребенка. Наоборот, он очень эффективен при дружелюбном и уважительном отношении взрослого к провинившемуся ребенку, особенно когда ребенок сам решает, какие коррективы внести в свое поведение, чтобы всем стало лучше.

Джуди и Линда забросали апельсинами чужую машину. Мама позвала их посидеть вместе и обсудить проблему. Она задавала наводящие вопросы очень дружелюбным тоном. Сначала она признала: «Должно быть, это показалось вам настоящим приключением. И, наверное, было весело бросаться апельсинами в машину мистера Зиберта. Но мне хочется попробовать кое-что

угадать. Я уверена, что вы не подумали о том, что он почувствует, когда увидит, что сделали с его машиной».

Девочки выглядели слегка виноватыми.

Мать продолжала: «Как вы думаете, каково ему было? Что бы вы чувствовали, если бы кто-нибудь так же поступил с вашей машиной?»

Девочки признали, что им бы это не понравилось.

Мать спросила: «Как вы думаете, что бы вы могли сделать, чтобы компенсировать мистеру Зиберту нанесенный вред?»

Девочки пожали плечами и сказали, что не знают.

Мать продолжала объяснять: «Девочки, это не создаст для вас новых проблем. Мы все совершаем ошибки. Но ведь на ошибках учатся, особенно когда делают что-нибудь, чтобы их исправить. У вас отлично получается решать проблемы. Что бы могло поднять вам настроение, если бы вашу машину кто-то забросал апельсинами?»

Линда сказала: «Думаю, я бы хотела, чтобы передо мной извинились».

Мать сказала: «А еще что-нибудь?»

Джуди сказала: «Я бы хотела, чтобы они помыли нашу машину».

Мать сказала: «Но это же просто замечательные идеи! Не хотите сделать это для мистера Зиберта?»

Не проявив сильного энтузиазма, девочки, тем не менее, согласились, что так будет правильно.

Мать сказала: «Я знаю, что это трудно, но я также знаю, что вам сразу станет легче после того, как вы это сделаете. Хотите, чтобы я с вами пошла, или вы сами поговорите с мистером Зибертом?»

Девочки решили, что сами поговорят с мистером Зибертом.

Джуди и Линде очень повезло, потому что мистер Зиберт отнесся к ним с пониманием. Он понимал, что им нужно было набраться смелости, чтобы признать свою ошибку. Но даже если бы он был настроен враждебно, мама все равно поддержала бы дочек и предложила бы им варианты того, как компенсировать свое поведение. Даже если бы компенсация не устроила мистера Зиберта, Джуди и Линда чаще бы задумывались о последствиях своего поведения в будущем.

Пятеро учеников начальной школы были пойманы на порче дверей класса.

Комендант школы предложил им компенсировать свой поступок и покрасить двери самим. Отношение коменданта к «нарушителям» было настолько уважительным, что мальчики даже гордились своей работой, а другие дети впредь

воздерживались от подобных актов вандализма.

Компенсация за плохое поведение воодушевляет детей, поскольку учит их социальной ответственности. Она воодушевляет тогда, когда осуществляется не как наказание. Только в этом случае дети получают возможность учиться на своих ошибках и исправить негативные последствия своих поступков. Она учит детей брать ответственность за свои действия, не погружаясь при этом в чувство вины, стыда и не испытывая боли.

Очень жаль, что многие взрослые до сих пор считают, что детям полезно испытывать боль, стыд и вину за то, что они сделали, а вовсе не компенсировать свой поступок, что принесло бы им воодушевление и мотивацию больше не вести себя плохо. Вообще-то большинство таких взрослых придерживаются ошибочного мнения о том, что помочь провинившемуся ребенку почувствовать себя лучше – это значит поощрить его за плохое поведение и вдохновить на новые проступки и шалости. Важно отметить, что дети не «избегают» наказания за плохое поведение, когда взрослый вдохновляет их компенсировать его. Дети учатся быть ответственными, не унижаясь и не теряя самоуважения.

## *ИЗБЕГАЙТЕ СОЦИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ*

Взрослым может быть трудно начать пользоваться эффективными методами позитивной дисциплины под воздействием социального давления. Когда друзья, соседи, родственники или коллеги наблюдают за вашим взаимодействием с ребенком, который плохо себя ведет, у вас появляется чувство, что вас оценивают как родителя или учителя, и все зависит от того, как вы справитесь с этой ситуацией. В подобных обстоятельствах легко убедить себя в том, что от вас ждут быстрого решения проблемы, а это и есть давление. Может появиться искушение наказать ребенка, чтобы соответствовать ожиданиям наблюдателей, поскольку наказание, как мы знаем, имеет сиюминутный, пусть и не продолжительный, эффект.

Требуется немало смелости, чтобы под гнетом социального давления мыслить независимо и действовать так, чтобы результат был наилучшим. Однажды летом мы с друзьями отправились в поход. Наш десятилетний сын Марк, очень выносливый, нес свой рюкзак около десяти километров вниз по каньону. На пути назад перед долгим и крутым подъемом он пожаловался, что его рюкзак очень неудобный. Мой муж с юмором заметил: «Ты сможешь нести его. Ты же сын моряка».

Марка очень задело шутливое замечание отца, однако он, ничего не ответив, начал подъем. Через некоторое время после того, как он нас обогнал и скрылся впереди, мы услышали грохот: его рюкзак скатился по склону прямо к нам под ноги. Я подумала, что Марк упал, и со всей материнской заботой спросила, что случилось. Марк злобно крикнул: «Ничего не случилось! Плечи болят!» Он продолжал подъем без рюкзака. Все с интересом наблюдали за ним. Один из наших друзей предложил понести рюкзак. Я была очень смущена и ощутила дополнительный груз социального давления как автор книги про позитивную дисциплину.

Справившись со своим самолюбием, я вспомнила о том, что самое главное – решить проблему так, чтобы воодушевить Марка и одновременно помочь ему взять ответственность за свой поступок на себя. Прежде всего я попросила всех участников группы продолжать подъем без нас, чтобы иметь возможность поговорить с сыном наедине. Затем я использовала четыре шага к успешному сотрудничеству – прием, подробно описанный во второй главе.

Я сказала Марку: «Думаю, тебя сильно разозлило наше безразличие, когда ты в самом начале пытался нам сказать, что рюкзак тебе мешает».

Марк сказал: «Да, и я не собираюсь его нести».

Я сказала, что не виню его и чувствовала бы себя на его месте точно так же.

Его отец извинился перед ним и спросил, даст ли Марк ему шанс решить проблему вместе.

Марк явно перестал злиться. Теперь он был готов к сотрудничеству. Они вместе решили, что Марку лучше накинуть ветровку, чтобы рюкзак не так сильно давил на плечи. Всю оставшуюся дорогу Марк сам нес свой рюкзак и только пару раз пожаловался на легкий дискомфорт.

Если вы чувствуете, что находитесь под социальным давлением, постарайтесь решить проблему поведения один на один с ребенком. Вы можете уйти с ним в спокойное место или вежливо попросить присутствующих оставить вас одних, чтобы решить деликатные вопросы наедине.

## *РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ ОСОБЕННОЕ ВРЕМЯ С РЕБЕНКОМ*

Ничто так не воодушевляет детей из того, что могут сделать родители, как регулярные, особенные часы, проведенные вместе. Возможно, вы и так проводите много времени с детьми. И все же

есть большая разница между обычным, рутинным времяпрепровождением и особенным, запланированным временем, проведенным с детьми.

Дети до двух лет требуют к себе большого внимания. Родители и так проводят с ними много времени, и малыши еще недостаточно взрослые, чтобы понимать особенное время. Они и так чувствуют ваш восторг от общения с ними, поэтому в таком возрасте нет необходимости планировать какое-то особенное время. С детьми от двух до шести необходимо ежедневно проводить хотя бы десять особенных минут, запланированных заранее, на которые они могут рассчитывать. Лучше, разумеется, планировать для этого больше времени, однако вы удивитесь тому волшебному результату, который вам подарят даже десять особенных минут, проведенных с ребенком, если ваш плотный график не позволяет вам выделить на это больше времени.

В возрасте от шести до двенадцати не обязательно уделять детям особенное время ежедневно, однако обычно они рассчитывают хотя бы на тридцать особенных минут в неделю. Количество и наполнение этих минут для каждой семьи индивидуально. Это может быть совместный полдник после школы или час, проводимый с ребенком в кафе каждую субботу. Важно одно: ребенок должен быть уверен, что у вас есть время, запланированное специально на общение с ним.

Приведу несколько причин, объясняющих, почему особенные минуты воодушевляют детей.

1. У детей возникает ощущение комфорта и собственной значимости, если они могут рассчитывать на особенные минуты, проведенные с вами. Они чувствуют, что очень важны для вас.

2. Планируя особенное время с детьми, вы напоминаете себе, зачем вам дети в первую очередь: чтобы наслаждаться общением с ними.

3. Если вы заняты, а дети требуют вашего внимания, им будет легче смириться с вашими словами: «Детка, прямо сейчас я не могу, но не могу дождаться, когда уже наступит наше с тобой особенное время – четыре тридцать».

Планируйте с детьми особенное время. Составьте список того, чем бы вы хотели заняться с детьми в это время. Сначала записывайте все, что приходит в голову: ничего не оценивайте и не вычеркивайте. Позже вы можете обсудить этот список с ребенком и выбрать самое интересное. Если какие-то занятия требуют денег, составьте отдельный список того, на что откладывать деньги. Если какие-то занятия требуют больше времени, чем запланированные вами особенные 10–30 минут, составьте отдельный список, чтобы позже спланировать более

длительные семейные мероприятия.

Я часто советую родителям в такие моменты отключать телефон, чтобы никто не мог помешать им с ребенком и ребенок мог почувствовать особое значение такого общения. Однако я знаю одну маму, которая в такие моменты не только оставляла телефон включенным, но и отвечала на звонки. Только она неизменно говорила: «Извините, я сейчас не могу говорить, у меня особенные минутки с дочкой Лори». И Лори каждый раз улыбалась, услышав, как мама говорит кому-то о том, как важно ей проводить время с дочкой.

Уверена, учителя также будут удивлены тому, насколько эффективно проводить с ребенком 2–3 минуты после уроков, но не для того, чтобы говорить о его *проблемах*. Можно поинтересоваться, в какие моменты ему бывает весело, и поделиться вашими веселыми моментами. Дети очень ценят моменты, когда учитель делится с ними такими подробностями о себе, которые говорят о нем как о человеке. Многие учителя рассказывали, что даже несколько особенных минут, уделенных детям после школы, помогли им почувствовать воодушевление и перестать на занятиях вести себя плохо, хотя учителя не говорили с ними о плохом поведении.

Миссис Петерсен была озабочена поведением одной ученицы, ошибочной целью поведения которой была власть. Дебби часто отказывалась выполнять задания, открыто выражала свою враждебность насмешками и хмурым взглядом. Миссис Петерсен попросила Дебби остаться после школы. Дебби осталась, но приняла при этом такой вид, будто была готова к битве. Миссис Петерсен не сказала ни слова о поведении ученицы. Она спросила, что было самое веселое из того, что случилось с Дебби за день до этого. Дебби не ответила. Миссис Петерсен подумала: «Это не работает», но все же продолжила: «А я хотела бы тебе рассказать, что веселого случилось со мной». Она поделилась с Дебби какой-то веселой историей, которая произошла за день до этого в ее семье. Дебби все еще отказывалась говорить. Миссис Петерсен не стала больше задерживать Дебби, но попросила поделиться с ней какой-нибудь веселой историей в любой момент, когда Дебби будет удобно.

Миссис Петерсен была расстроена, думая, что прием не сработал. Тем не менее на следующий день она заметила, что Дебби была в хорошем настроении и не проявляла враждебности. После занятий Дебби показала миссис Петерсен свой рисунок. На нем Дебби и ее подруга катались на велосипедах. Она объяснила учительнице, что это и есть самое веселое, что произошло с ней за день до этого. Тогда миссис Петерсен поделилась тем, что

весело делать ей.

Проанализировав ситуацию, вы поймете, почему такой разговор – короткий обмен историями – может иметь настолько впечатляющий результат. Во-первых, ребенок ощущает себя избранным для особого внимания учителя. Сначала ребенок может открыто отвергать это внимание, подозревая, что дальнейший разговор превратится в лекцию о плохом поведении, приправленную обвинениями. Во-вторых, ребенок сталкивается с неожиданностью, когда понимает, что учитель не затрагивает тему поведения. В-третьих, взрослые часто просят детей о чем-нибудь рассказать, но они редко демонстрируют взаимоуважение, делясь своими личными историями. Когда вы делитесь с ребенком какой-нибудь историей о себе, он чувствует комфорт от общения, а также собственную значимость.

Я бы советовала учителям в течение года посвящать несколько особенных минут каждому ученику. Можно начать с детей, которые кажутся наиболее демотивированными. Следите за тем, чтобы не упустить из своего внимания кого-нибудь из таких детей. Многие учителя жалуются на то, что у них просто нет времени для особенных минут. Безусловно, учителя несут огромный груз ответственности за то, чтобы подготовить учащихся к контрольным работам и промежуточным тестам по предметам. Тем не менее учителя, которые понимают, что воодушевление важно не меньше (а возможно, и больше) успехов в учебе, находят несколько минут для особенного времени с детьми во время творческой работы, на перемене или после занятий.

У родителей есть прекрасная возможность проводить с ребенком несколько особенных минут перед сном (однако особенные минуты перед сном не должны быть единственным особенным временем за весь день). Когда миссис Брунер укладывала детей спать, она просила их рассказать о самом печальном из того, что с ними случилось за день, а потом – о самом счастливом событии. Потом она делилась своим самым печальным событием, а также самым счастливым. Сначала дети принимали все близко к сердцу, и рассказы о печальных событиях иногда сопровождались слезами. Миссис Брунер спокойно их выслушивала, ждала, пока дети успокоятся, и затем говорила: «Я рада, что вы поделились со мной своими чувствами. Завтра, когда вы не будете так расстроены, мы сможем поговорить об этом подробнее и вместе найти подходящее решение. Ну а теперь расскажите о самом счастливом моменте за день». Если дети не могли припомнить никакого счастливого момента, миссис Брунер делилась своим. Когда дети привыкли к подобным разговорам

перед сном, рассказы о печальных событиях стали рутинным делом. Рассказав о чем-то, что их встревожило, дети тут же предлагали идеи того, как эту проблему решить и как избегать подобных ситуаций в будущем. Они с большей охотой стали делиться счастливыми моментами.

## *ВООДУШЕВЛЕНИЕ И ПОХВАЛА*

Долгие годы похвала считалась лучшим средством, которое помогает детям повысить самооценку и совершенствовать поведение. Это второй случай, когда мы должны «опасаться того, что действует». Безусловно, похвала вдохновляет детей вести себя лучше. Но проблема в том, что ребенок впадает от нее в зависимость. У такого ребенка (впоследствии взрослого) развиваются представления о себе, которые полностью зависят от мнения окружающих. Некоторые дети отвергают похвалу, не желая соответствовать чьим-либо ожиданиям и боясь, что не смогут соревноваться со своими сверстниками, которым похвала достается слишком легко. Несмотря на то, что похвала кажется действенным приемом, мы всегда должны помнить о долгосрочной перспективе. Результат воодушевления в будущем – это уверенность в себе. Результат похвалы в будущем – это зависимость от чужого мнения.

Как уже говорилось выше, взрослые ошибочно воспринимают похвалу как отличное средство, которое «дает» ребенку высокую самооценку. Самооценку нельзя дать или получить, она развивается на основе уверенности в собственных способностях и силах, которую, в свою очередь, дает опыт разочарований, решения проблем, возможностей научиться на собственных ошибках. Воодушевление требует от взрослого проявлять уважение к ребенку, интерес к его точке зрения, желание создавать возможности для развития навыков, которые помогут ребенку не впасть в зависимость от негативного мнения окружающих. Некоторые особенности воодушевления и похвалы представлены ниже.

Разницу между воодушевлением и похвалой будет трудно уловить тем, кто верит в силу похвалы и наблюдал непосредственный результат ее применения – детские глаза, излучающие счастье. Однако такие взрослые забывают о долгосрочной перспективе, а именно о зависимости от мнения окружающих. Даже те, кто хочет переключиться с похвалы на воодушевление, отмечают, как сложно бывает отказаться от привычных слов и выражений, демонстрирующих похвалу.

## ТАБЛИЦА 7.1. РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ПОХВАЛОЙ И ВООДУШЕВЛЕНИЕМ [18]

| | ПОХВАЛА | ВООДУШЕВЛЕНИЕ |
|---|---|---|
| **Из словарных определений** | 1) Выражать одобрительное суждение о...;<br>2) славить, прославлять;<br>3) выражать одобрение | 1) Вдохновлять;<br>2) стимулировать |
| **Адресат** | Деятель, например: «Хорошая девочка!» | Действие, например: «Отличная работа!» |
| **Признание** | Признается только конечный положительный результат: «Ты все правильно сделал!» | Признаются усилия и старания ребенка на пути к результату: «Ты очень старался», «Как ты оцениваешь то, что уже сделал?» |
| **Отношение** | Покровительственное, манипулятивное: «Мне нравится, как Сьюзи послушно и тихо сидит за партой» | Уважительное, одобрительное: «Кто мне может показать, как нужно правильно сидеть за партой?» |
| **«Я»-послание** | Оценочное: «Мне нравится, как ты это сделал» | Личностное: «Я очень ценю твое участие» |
| **Чаще используется в общении с** | Детьми: «Ты такая хорошая девочка!» | Взрослыми: «Спасибо за помощь!» |
| **Примеры** | Не дает возможности ребенку самому оценить собственное достижение: «Я так горжусь тем, что ты получил высокую оценку!» | Дает возможность оценить свое достижение и усилия: «Твоя оценка говорит о том, что ты очень старался!» |
| **Побуждает** | Детей меняться ради других: дети становятся зависимыми от похвалы | Детей меняться ради самих себя: внутренняя направленность |
| **Локус контроля** | Внешний: «Что думают другие?» | Внутренний: «Что думаю я?» |
| **Учит** | Что думать. Зависимости от оценки других | Как думать. Самооценке |
| **Цель** | Подчинение своему мнению: «Ты все правильно сделал» | Понимание: «Что ты сам думаешь, чувствуешь, чему научился?» |
| **Воздействие на чувство собственной значимости** | Человек чувствует свою значимость только тогда, когда получает одобрение других | Человек чувствует свою значимость без одобрения других |
| **Результат на будущее** | Зависимость от чужого мнения | Уверенность в себе, умение рассчитывать на самого себя |

Если вы затрудняетесь ответить, является ваша реплика похвалой или воодушевлением, будет полезно задать себе следующие вопросы.

- Я помогаю ребенку повысить самооценку или формирую его зависимость от оценки других?
- Я проявляю уважение или покровительство?
- Я вижу точку зрения ребенка или только свою собственную?
- Использовал бы я подобную реплику в общении с другом?

Думаю, что последний вопрос – самый эффективный. Реплики, адресованные друзьям в подобной ситуации, обычно соответствуют критериям воодушевления.

## *ВООДУШЕВЛЕНИЕ И КРИТИКА*

Ошибочно также мнение, что детей можно стимулировать стремиться к лучшему, критикуя то, что они делают неправильно. Многие настаивают на том, что конструктивная критика очень полезна. Сид Саймон прекрасно перефразировал это понятие – *constructive crudicism*[19] вместо *constructive criticism*. Если задуматься, конструктивная критика – термин, заключающий в себе внутреннее противоречие. «Конструктивная» – значит созидающая. «Критика» – значит разнос. Это не значит, что детям совсем нельзя указывать на то, где им стоит приложить чуть больше усилий. Это означает только то, что вы не должны делать им хуже, чтобы они стали вести себя лучше. Чтобы эффективно указать ребенку на то, что ему еще следует постараться, можно, например, задать такой вопрос: «Как ты думаешь, с чем ты справляешься лучше всего? В чем тебе еще нужно прилагать больше усилий, чтобы добиться успеха?» Дети обычно знают ответ на этот вопрос без подсказки со стороны, и лучше, когда они сами признают необходимость приложить больше стараний для достижения определенного результата. Спросите у ребенка: «Каким образом ты бы хотел совершенствовать свой навык? Что тебе нужно для достижения цели?» Можно помочь ему определить эффективный путь совершенствования. Это учит детей ставить перед собой цели и оценивать собственные возможности.

## *ПОБУЖДЕНИЕ К ОЦЕНКЕ СВОИХ СИЛ*

Третьеклассница Кори сдала учительнице, миссис Таттл, свое домашнее задание по тренировке письма в прописи. Миссис

Таттл посмотрела на пропись и попросила Кори показать ей, какая буква, по мнению девочки, получилась лучше всех. Кори показала. Миссис Таттл спросила: «Можно я покажу теперь свою любимую?» Кори с радостью кивнула. Миссис Таттл указала на другую букву, которая очень красиво получилась у Кори. Потом миссис Таттл показала на букву, которая была написана с лишним хвостиком, и спросила Кори, что она думает об этой букве.

Кори удивилась так, что даже поднесла ладошку ко рту, воскликнув: «Ой!» Миссис Таттл спросила Кори, может ли девочка сама исправить ошибку или ей нужна помощь учительницы. Кори сказала, что исправит сама, взяла пропись и села за парту, чтобы исправить ошибку.

Миссис Таттл, как видим, указала не только на ошибку. Сначала она отметила сильные стороны Кори, а потом попросила девочку саму оценить ошибку. Когда мы спрашиваем детей, где, по их мнению, им еще следует постараться, они обычно сами называют свои слабые места без подсказки взрослых. Этот пример иллюстрирует эффективность акцента на сильных, а не на слабых сторонах ребенка. Если вы отмечаете то, что у него особенно хорошо получилось, ребенок обычно стремится к тому, чтобы выполнять задание так же хорошо или еще лучше.

Родители и учителя в ответе за то, чтобы помочь ребенку приобрести и совершенствовать учебные и социальные навыки. Воодушевление – лучший способ вдохновить ребенка на более высокие результаты. Если использовать другие способы, например те, которые будут описаны ниже, следует помнить, что наиболее эффективны они будут, если сначала расположить ребенка к сотрудничеству и восприятию вашей помощи, воодушевив его на новые достижения.

## *ДАЙТЕ ДЕТЯМ ВРЕМЯ*

Может показаться, что этот принцип очевиден для всех, но это не так. Взрослые часто ожидают, что дети быстро и качественно выполнят задание без необходимой практики. Это больше свойственно для семей, чем для школ. Например, родители ожидают от детей порядка в комнате, но сами не учат их наводить порядок. Дети приходят в свои комнаты, где все вверх дном, и не знают, с чего начать. Было бы полезно, если бы родители подсказывали: «Положи чистую одежду в шкаф, а грязную отнеси в корзину для белья, а потом я скажу тебе, что делать дальше». Потом можно подсказать им, куда сложить

игрушки: на полки и в коробки. Чтобы было веселее, можно предложить сначала убрать все машинки, потом всех игрушечных человечков, потом – животных.

Г. Стивен Гленн указывал в своих лекциях на то, что родители часто говорят детям, чего от них ждут, но не удосуживаются уточнить, как детям оправдывать эти ожидания. Это огромный коммуникативный разрыв. Время для нужной практики стирает непонимание между взрослыми и детьми.

Гленн демонстрировал коммуникативный разрыв на примере следующего диалога.

**Мама:** «Джил, убери в комнате!»

**Джил:** «Я убрала!» (Что значит: «Тут можно пройти не спотыкаясь».)

**Мама:** «Это не уборка!» (Что значит: «Я не рискну есть с пола».)

Дать ребенку время для практики – это в том числе употреблять точные слова и ясно выражать свои ожидания. Одна мама несколько лет помогала детям застилать постели. Она давала им указания, например: «А что будет, если ты поправишь вот здесь?» (Одеяло разгладится.) Она покупала покрывала в клетку или в полоску, чтобы дети научились выравнивать покрывало по линиям. К шести годам они достаточно напрактиковались и умели заправлять кровать почти по-армейски.

Когда вы просите ребенка прибрать на кухне, убедитесь, что он понимает, что именно вы имеете в виду. Для детей это может означать, например, просто поставить грязную посуду в раковину. Многие родители не довольны тем, что дети не справляются с делами по дому, однако у них не было никакой практики, чтобы научиться справляться. Если дать детям время попрактиковаться в каком-нибудь домашнем деле, это не означает, что они сразу начнут выполнять его так, как хотелось бы вам. Совершенствование – это процесс, который длится всю жизнь. И помните: то, что вы хотите от детей, может не входить в число их приоритетов, пока они сами не станут взрослыми и к тому же родителями. Как известно, наилучшим образом мы справляемся с теми задачами, которые являются для нас приоритетными. Несмотря на то, что порядок в комнате или хорошие манеры могут и не быть для детей приоритетными навыками, они все же им необходимы. А взрослым при этом не следует забывать, что дети есть дети.

Если вы считаете, что у ребенка было достаточно времени, чтобы практиковаться, проверьте результат, спросив, например:

«Как ты считаешь, что нужно сделать, чтобы на кухне был порядок?» Если ребенок говорит: «Поставить грязную посуду в раковину», спросите еще: «А как насчет пола, стола и других поверхностей? Что нужно сделать, чтобы они были чистыми?» Будьте готовы к тому, что, закатив глаза, ваш ребенок саркастическим тоном ответит: «Подмести пол, протереть стол». А вы продолжайте: «Чудесно! Как хорошо, что у нас одинаковое понимание порядка!»

Практиковать навык можно весело. Выберите, например, один вечер на неделе, в который дети учились бы хорошо вести себя за столом. Попросите, чтобы каждый присутствующий делал особый акцент на вежливых словах: «Пожа-а-а-а-а-а-луйста, передай масло». Можно сыграть в такую игру: если кто-нибудь заметит, как другой толкнул соседа локтем, говорил с набитым ртом, перебивал других, жаловался, тянулся за чем-нибудь через весь стол, то он получает балл. Тот, кто наберет больше всех баллов, решает, например, в какую игру вся семья играет после обеда[20].

Практика, выработка навыка подразумевает также предупреждение детей о ваших намерениях изменить метод. Миссис Робертс обратила внимание на мои слова о том, как важно давать детям возможность одеваться самим. Ее дочь Конни училась в третьем классе. Миссис Робертс перестала помогать Конни одеваться, но каждый вечер перед сном готовила ей одежду к следующему дню. Она решила перестать это делать, веря, что Конни справится сама. Однако она не сказала Конни о своем намерении. На следующее утро она услышала раздраженный крик из комнаты Конни: «Мама, где моя одежда?»

Миссис Робертс ответила очень уважительным тоном: «В шкафу, моя хорошая. Уверена, ты сама найдешь все, что нужно». Конни резко ответила: «Мама, когда в следующий раз ты решишь чего-нибудь не делать, предупреждай, пожалуйста!»

Конни была права. Перед тем как вводить новые правила, не мешает предупредить об этом всех, кого они касаются.

## *ГРАФИКИ ДОМАШНИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ*

Чем больше действий дети совершают самостоятельно, тем более способными и воодушевленными они себя чувствуют. Один из самых лучших способов избавиться от вечерних и утренних перебранок с детьми – это графики домашних дел. Необходимо, чтобы дети вместе с вами их составили, и вместо того, чтобы постоянно указывать им, что нужно делать, можно просто напоминать о наличии графика и необходимости следовать ему.

Для начала пусть ребенок составит список того, что ему необходимо сделать перед сном. Список может выглядеть так: собрать игрушки, перекусить, принять ванну, надеть пижаму, почистить зубы, подготовить чистую одежду на завтра, почитать с мамой или папой сказку, обняться. Занесите (или, если ребенок умеет писать, предложите ребенку самому это сделать) все эти действия в таблицу. Детям нравится, когда их фотографируют за каким-нибудь занятием, а потом они с удовольствием вклеивают фотографии в график. Повесьте его на видное место. Пусть теперь он «командует» вашим ребенком. Вместо того чтобы указывать, что делать, спросите у ребенка: «Что у тебя там следующее по графику?» Часто взрослым и спрашивать не приходится – дети быстро все запоминают и сами вам скажут, что им делать.

Подготовка чистой одежды с вечера во многом решает проблему утренних перебранок с детьми. Можно, кстати, составить еще один график – график того, что нужно делать утром. Если дети готовят одежду на завтра с вечера, утром у них нет проблем с тем, как бы выбрать в последнюю минуту, что надеть. Подготовка школьного обеденного перекуса, которая также может быть включена в вечерние обязанности ребенка, тоже способствует избавлению всей семьи от утренней суеты.

Не забывайте, что основная цель – помочь детям почувствовать себя способными и вдохновленными. Ваша выгода, кроме всего прочего, состоит в том, что вам не нужно будет ворчать на детей по утрам и вечерам и в семье воцарится мир и покой.

## *НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ВОСПРИНИМАТЬ ОШИБКИ КАК ИСТОЧНИК ЦЕННОГО ОПЫТА*

Даже если дети живут без чувства вины, стыда и боли за свои поступки, они часто бывают весьма самокритичны. Они вдруг решают для себя, что должны изо всех сил стремиться к совершенству. Мы снова и снова должны учить детей воспринимать собственные ошибки как источник ценного опыта. Кэйти Шински посещала семинар по позитивной дисциплине и поделилась с нами стихотворением, которое написала сама. Можно придумать ему мелодию, а можно и так читать его своим детям и ученикам.

## Чуть-чуть несовершенства

*Чуть-чуть несовершенства – вовсе не беда.*
*Грустить из-за него не стоит никогда.*
*Мы все несовершенны, и все одна семья.*
*Несовершенен ты, несовершенна я.*
*Чуть-чуть несовершенства тебе не повредит.*
*Чуть-чуть несовершенен каждый индивид.*
Спустись с небес на землю и нос не задирай,
*Другим себя с собою сравнить возможность дай.*
*Чуть-чуть несовершенства нам нужно проявить —*
*В несовершенном мире нам будет легче жить.*
*Смирись с несовершенством, его в себе прости,*
*Тогда пойдешь ты в жизни по верному пути.*
*Чуть-чуть несовершенства – вовсе не беда.*
*Грустить из-за него не стоит никогда.*
*Мы все несовершенны, и все одна семья.*
*Несовершенен ты, несовершенна я.*

*Кэйти Шински*

## *НАВОДЯЩИЕ ВОПРОСЫ*

Мы уже говорили о том, что, задавая детям наводящие вопросы об их поведении, мы помогаем им осознать последствия собственного выбора. Наводящие вопросы могут также использоваться во время выработки у ребенка определенного навыка. Ребенок проявит большее участие и понимание, а вы при этом сможете воодушевить ребенка, проявив к нему уважение, если будете задавать наводящие вопросы, а не использовать категорические утверждения (обычно в форме требований и нотаций). Наводящие вопросы эффективны только в том случае, если вас действительно интересуют ответы на них, в том числе и неожиданные, а не тогда, когда вы надеетесь получить желаемые ответы.

Когда ребенок отвечает на вопросы, он активно вовлечен в общение. Когда ребенок выслушивает ваши инструкции и требования, это пассивное вовлечение. Когда ребенок отвечает на вопросы, у вас появляется возможность узнать, совпадает ли ваше видение ситуации с его видением. Например, вместо того чтобы

просить ребенка прибрать на кухне, можно спросить: «Как ты думаешь, что нужно сделать, чтобы на кухне был порядок?»

Ребенок может ответить: «Вымыть посуду».

Вы можете задать следующий вопрос: «А как насчет всего этого на столе?»

Ребенок, возможно, отметит: «А, ну да. Нужно убрать все со стола».

Можно продолжить так: «Правильно. А что с плитой? А что делать дальше со столом и другими поверхностями, после того как все с них убрать?»

Используя метод наводящих вопросов, вы также даете ребенку время попрактиковать навык, заставляете ребенка задуматься над тем, как решить проблему. Все это очень воодушевляет. А иногда лучший способ воодушевить ребенка – просто его обнять.

## *ОБНИМАЙТЕСЬ С ДЕТЬМИ*

Во многих случаях взрослые могут помочь детям изменить поведение к лучшему лишь тем, что переключат внимание с плохого поведения на скрытую его причину – упадок духа и нехватку воодушевления. Молодой отец приходил в отчаяние от постоянных истерик четырехлетнего сына. Упреки и наказания только усугубляли истерики. На семинаре для родителей молодой отец узнал, что ребенок, который ведет себя плохо, – это подавленный ребенок и что воодушевление – лучший способ справиться с проблемным поведением. Идея показалась отцу не слишком удачной, он думал, что это будет поощрять плохое поведение. И все же он решил проверить гипотезу о том, что дети ведут себя лучше, когда начинают лучше себя чувствовать.

Во время очередной истерики сына отец присел на колено и крикнул так, чтобы перекричать орущего сына: «Я хочу обняться!»

Сын перестал кричать и, все еще всхлипывая, переспросил: «Что-что?»

Отец снова крикнул: «Хочу обняться!»

Почти не плача, ребенок спросил: «Прямо сейчас?»

Отец ответил: «Да, прямо сейчас».

Сын, казалось, был просто ошеломлен. Тем не менее истерика прекратилась, и он, все еще с неохотой, сказал: «Ну ладно». И, оставаясь скованным и сжатым, обнял отца. Скоро и скованность исчезла, и они обнялись по-настоящему, так тепло, как это только возможно.

Через какое-то время отец сказал: «Спасибо! Мне это было

очень нужно».

«Мне тоже», – сказал сын, готовый расплакаться от радости.

Помните о том, что для любого навыка нужно время. Иногда просьба обняться может не сработать, так как ребенок слишком расстроен, чтобы обниматься или вообще воспринимать любую попытку воодушевления. Но вы все равно можете пытаться. Если ребенок не хочет вас обнять, можно сказать ему: «Давай все же обнимемся, когда ты будешь готов к этому», а затем оставить ребенка одного. Большинство родителей отмечают, что в таких ситуациях ребенок вскоре приходит обниматься.

Иногда взрослые спрашивают: «А что потом, после объятий? Как быть с плохим поведением?» Часто такого момента воодушевления бывает достаточно, чтобы ребенок прекратил вести себя плохо, и больше ничего не требуется делать. Бывают моменты, когда объятия способствуют установлению воодушевляющей атмосферы, в которой дети могут и хотят научиться чему-то новому. Это прекрасная возможность попрактиковать полезный навык, задать наводящие вопросы, предложить ограниченный выбор, перевести внимание ребенка на что-нибудь конструктивное, вовлечь его в совместный поиск решения проблемы.

Еще один чудесный способ воодушевить ребенка – помочь ему почувствовать себя нужным, сделав что-нибудь полезное. Например, дать детям почувствовать, как они полезны вам тем, что поднимают вам настроение, согласившись просто обняться. Разумеется, выгода еще и в том, что настроение поднимается и у них самих.

Не забывайте: ребенок, который ведет себя плохо, – это подавленный ребенок. Чересчур много взрослых считают, что дети должны заплатить за то, что они натворили, болью, стыдом и чувством вины (другими словами, их нужно наказывать). А вы просто попробуйте их обнять.

Если ни один из описанных выше приемов не работает, скорее всего, вы с ребенком находитесь в самом разгаре конфликта или в плену порочного круга мести, что только усугубляет упадок духа. Скажите ребенку, что ошиблись, попросите его о помощи. Признание собственных ошибок – один из самых воодушевляющих приемов, доступных вам.

## *ТОЧКА ЗРЕНИЯ РЕБЕНКА*

Отличный способ понять точку зрения ребенка – постараться припомнить собственное детство. Закройте глаза и вспомните

моменты своего детства. Вспомните какой-нибудь инцидент между вами и взрослым дома или в школе, после которого вы чувствовали себя подавленным, непонятым, униженным, заложником несправедливости и т. д. Проживите эту ситуацию заново. Припомните точно, что произошло и что вы чувствовали. Проживите те чувства заново.

Затем, все еще с закрытыми глазами, припомните другой случай из детства, когда вы чувствовали, что взрослый вас воодушевляет, понимает, ценит, считает особенным, вдохновляет на хорошие поступки. Проживите и эту ситуацию. Вспомните в подробностях, что произошло и что вы чувствовали. Проживите те чувства заново.

Если вам в детстве казалось, что вы подавлены, скорее всего, вы чувствовали, что с вами обошлись несправедливо, не поняли, унизили. Возможно, вы чувствовали свою вину, вам было стыдно и больно. Возможно, вы ощущали беспомощность или, напротив, бунтарскую силу. Вероятнее всего, вы не чувствовали себя вдохновленным на хорошие поступки, несмотря на то что взрослые как раз этого и стараются добиться. Напротив, вы наверняка опустили руки и перестали стараться, особенно если это было связано с совершенствованием какого-либо умения: игры на пианино, техники чтения или письма, спортивных достижений. Упадок духа, скорее всего, был связан с критикой взрослого в ваш адрес.

Когда вы в детстве чувствовали воодушевление, оно, скорее всего, сопровождалось ощущением того, что вас понимают, ценят, считают особенным. Такой опыт, возможно, вдохновил вас на хорошие поступки, на стремление приобрести новые навыки и постановку перед собой новых целей. Большинство таких ситуаций, в которых вы ощущали сильное воодушевление, было связано с недолгим участием взрослых: им было достаточно пары слов признания и высокой оценки, обращенных к вам.

В следующих двух главах мы поговорим о том, как важно воодушевлять детей и как это можно эффективно делать на классных и семейных собраниях.

## *ОБЗОР*

**Приемы позитивной дисциплины**

1. Обращайте внимание на то, как важно выбрать правильный момент. Подождите, пока конфликт между вами и ребенком не сойдет на нет (возможно, вам или ребенку для этого понадобится позитивный тайм-аут). Тогда вы будете готовы воодушевлять

ребенка, а ваш ребенок будет готов к восприятию и принятию воодушевления.

2. Говорите о себе, используйте так называемые «Я»-послания, в которых вы берете ответственность за свои чувства.

3. Выйдите из конфликта первым (если это возможно, воспользуйтесь позитивным тайм-аутом).

4. Договоритесь с ребенком вернуться к обсуждению проблемы, когда вы оба успокоитесь и будете чувствовать себя лучше.

5. Предложите ребенку вынести проблему на обсуждение на семейном или школьном собрании (или сами сделайте это).

6. Выслушайте ребенка. Помните, что ребенок готов выслушать взрослого только тогда, когда взрослый сам выслушает его.

7. Используйте четыре шага к успешному сотрудничеству.

8. Концентрируйтесь на сильных, а не на слабых сторонах ребенка. Помните, что нужно вдохновлять ребенка к хорошим поступкам, а это наибольшая составляющая поведения. К чему мы вдохновляем, то и множится.

9. Привлекайте ребенка к совместному поиску решения проблемы, которое было бы уважительным по отношению к вам и к ребенку.

10. Подчеркивайте значение не совершенства, а совершенствования.

11. Перенаправьте плохое поведение в конструктивное русло. Выявите в плохом поведении полезный навык или способность ребенка и создайте возможность применить этот навык или способность в другой, конструктивной и полезной, деятельности.

12. Вдохновите детей на то, чтобы они сами исправляли свои ошибки. С помощью наводящих вопросов сделайте так, чтобы ребенок сам решил, что нужно предпринять для исправления ошибки.

13. Избегайте социального давления. Иногда стоит подождать возможности уединиться с ребенком, чтобы в дружелюбной атмосфере обсудить возможное решение проблемы так, чтобы никто не оказывал на вас давления своими оценками и суждениями.

14. Запланируйте регулярные особенные моменты с каждым ребенком или учеником.

15. Укладывая ребенка спать, попросите его поделиться самым грустным и самым радостным событием, которые произошли с ним за этот день. Поделитесь своими грустными и радостными моментами.

16. Воодушевляйте, а не хвалите.

17. Избегайте критики. Спрашивайте ребенка: «В чем бы ты хотел совершенствоваться? Что нужно делать для достижения поставленных целей?»

18. Вдохновляйте ребенка на то, чтобы он оценивал себя сам.

19. Дайте ребенку время попрактиковать навык, чтобы он соответствовал вашим ожиданиям.

20. Спрашивайте у ребенка: «А как ты понимаешь то решение, к которому мы с тобой пришли?»

21. Если вы решили что-то поменять в своем привычном поведении, дайте об этом знать ребенку заранее.

22. Вместе с ребенком составьте графики домашних обязанностей.

23. Научите ребенка воспринимать ошибки как источники ценного жизненного опыта.

24. Перестаньте читать нотации, выдвигать требования и прямо указывать, что делать. Задавайте наводящие вопросы.

25. Обнимайтесь с ребенком.

**Вопросы**

1. Кем является ребенок, который плохо себя ведет?

2. Что хочет нам сказать ребенок своим плохим поведением?

3. Какой навык Дрейкурс считал самым важным их тех, которым взрослые могут научить детей?

4. Почему так важен выбор подходящего момента?

5. Каковы четыре шага к успешному сотрудничеству?

6. С каким отношением взрослые должны использовать четыре шага к успешному сотрудничеству, чтобы они были максимально эффективны?

7. Что нужно делать взрослым для достижения взаимоуважения?

8. Почему особенное время, проводимое взрослым с ребенком, воодушевляет и мотивирует детей вести себя лучше?

9. Почему похвала может быть опасной?

10. Каковы результаты воодушевления в перспективе на будущее?

11. В чем разница между похвалой и воодушевлением?

12. Какие вопросы помогут вам определить, кроется в ваших репликах похвала или воодушевление?

13. В чем заключается польза совместного составления графика домашних обязанностей?

14. Зачем нужны ошибки?

15. Какие еще способы воодушевить ребенка вы можете предложить?

# Глава восьмая
# Классные собрания

Эффективность позитивного подхода зависит от способности взрослых создать атмосферу взаимоуважения и позаботиться о долгосрочных последствиях данного подхода для детей. Подход обещает, что дети, которые имели опыт уважительного взаимодействия, описанного в этой книге, научатся самодисциплине, сотрудничеству, ответственности, стойкости, находчивости, навыкам решения проблем и другим социальным и жизненным навыкам, необходимым для формирования хорошего характера.

Кульминация всех этих обещаний и позиций наиболее полно осознается и переживается на регулярных семейных и классных собраниях. Такие встречи предоставляют взрослым и детям наилучшие условия для того, чтобы научиться сотрудничеству, взаимному уважению и акценту на решениях. Классные и семейные собрания – одни из самых лучших способов дать детям возможность развить семь важнейших убеждений и навыков, о которых говорилось в первой главе. Это самые выгодные долгосрочные цели, которых родители, учителя и дети могут достичь благодаря семейным и классным собраниям. Однако некоторые родители и учителя мотивированы дополнительным преимуществом устранения поведенческих проблем. Хорошо, если они понимают, что устранение или снижение градуса проблемы с поведением – это преимущество, а не основная цель семейных и классных собраний, но главное – понимать, какое это огромное преимущество. Как сказал один учитель: «Я пошел в преподавание не для того, чтобы стать полицейским, судьей, присяжным и исполнителем. С тех пор, как мы начали проводить классные собрания, мои ученики стали вежливыми и отзывчивыми. Они сами решают свои проблемы, и у меня появилось еще больше времени на их обучение».

Научиться быть «хорошими искателями» (термин, введенный Томасом Дж. Петерсом в книге «В поисках совершенства») благодаря признанию успехов, а также развитию навыков преодоления проблем посредством активного поиска решений, уважительных для всех участников конфликта, – вот те преимущества, которые, будучи приобретенными в школьные годы, помогут детям во всех дальнейших важных жизненных ситуациях. Эти навыки так же важны, как и образование, и их нужно практиковать ежедневно. Я часто спрашиваю учителей, не

рассматривают ли они возможность проводить уроки чтения или математики только раз в неделю. Они всегда отвечают «нет». Когда я спрашиваю, почему нет, они говорят, что учащимся нужно ежедневно заниматься математикой и чтением, чтобы совершенствовать свои навыки. Затем я спрашиваю, могут ли они совершенствовать социальные и жизненные навыки, необходимые для формирования хорошего характера, если будут практиковать их только один раз в неделю (а в остальное время просто слушать лекции о них). Конечно, мои собеседники меня поняли.

Когда у учащихся возникают проблемы, учителя могут предложить: «Не хотите обсудить эту проблему на классном собрании?» Одного этого достаточно только для сиюминутного решения, в качестве периода на размышление перед непосредственным поиском решения проблемы. Одна учительница возражала, что ее особенным ученикам, обучающимся по специальной образовательной программе, требовалась немедленная помощь каждый раз, когда они были чем-то расстроены. Я посоветовала ей включать их проблемы в повестку классных собраний и посмотреть, что из этого выйдет. Позже она сообщила, что дети подходили к списку тем явно расстроенные, записывали туда свою проблему и уходили заметно успокоившись. Им было достаточно знать, что проблема скоро будет решена.

Перед обсуждением проблемы рекомендуется дать не менее одного дня в качестве передышки. Ожидание более трех дней может вызвать полный упадок сил. Вот почему эффективно проводить классные собрания раз в неделю. (Более короткий период передышки подходит для детей младшего возраста. В детском саду, например, часто бывает достаточно одного часа.) Время с момента включения проблемы в повестку до самого классного собрания может послужить этим самым периодом на размышление.

Учащиеся часто могут решать задачи намного лучше, чем учитель, просто потому что их много, а процесс мозгового штурма порождает уникальные идеи. У них появляется много отличных идей, когда их воодушевляют их продуцировать и высказывать. В конце концов, многие проблемы с дисциплиной устраняются потому, что учащиеся чувствуют себя воодушевленными, когда их выслушивают и принимают всерьез, а также когда их мысли и идеи признаются ценными. Они также берут ответственность за процесс и мотивированы следовать правилам или решениям, в создании которых принимали участие. Учителя обнаруживают, что дети охотнее идут на сотрудничество, когда участвуют в принятии решений, даже если окончательным

будет тот выход, который учитель много раз предлагал в прошлом, но безрезультатно.

Встречи с участием детей имеют и другие многочисленные преимущества. Учителей часто удивляют учебные и социальные навыки, которыми дети овладевают на классных собраниях. Поскольку они активно участвуют в решении актуальных для них проблем, они учатся слушать друг друга, выражать свои мысли, пользоваться широкими возможностями мышления, анализировать логические последствия своего выбора, тренируют навыки памяти и объективного мышления. Они решают проблемы, связанные с собственным здоровьем и безопасностью. Они учатся находить выход из конфликтных ситуаций, как потенциальных, так и реальных. Большая ценность процесса урегулирования конфликтов состоит в том, что в нем участвует каждый ученик, а не только несколько избранных. Они также понимают ценность и механизм обучения. Во время одного из школьных собраний на повестке дня стоял вопрос о списывании. Дети обсудили все причины, по которым им не следует жульничать (включая аргумент «так ты ничему не научишься»). Удивительно, что те же причины, изложенные ребенку взрослым в виде нотаций, влетают в одно ухо и тут же вылетают из другого, не оставаясь в памяти ребенка.

## *АТМОСФЕРА И ПРИНЦИПЫ УСПЕШНЫХ КЛАССНЫХ СОБРАНИЙ*

Вот некоторые особенности атмосферы классных собраний, а также действия, которых следует не допускать.

1. Не используйте классные собрания как дополнительную возможность для чтения нотаций и морализаторства. Учителям необходимо быть максимально объективными и непредвзятыми. Это не означает, что вы не можете вносить свой вклад в собрание. Вы по-прежнему можете включать вопросы в повестку дня и высказывать свое мнение.

2. Не используйте классные собрания как прикрытие для продолжения чрезмерного контроля. Дети сразу понимают, что к чему, и отказываются сотрудничать.

Классные собрания в начальной школе следует проводить каждый день (или не реже трех раз в неделю). Если классные собрания проводить недостаточно часто, учащиеся будут воздерживаться от включения вопросов в повестку дня, потому что потребуется слишком много времени, чтобы дождаться их обсуждения, к тому же вы потеряете возможность ежедневной

практики важных навыков.

Учащиеся средних и старших классов быстрее начинают понимать суть классных собраний, поэтому одного раза в неделю может быть достаточно. Однако старшеклассники по-прежнему лучше сотрудничают со взрослыми, если те регулярно предоставляют им возможность высказаться и выражают свое уважение по отношению к способностям детей. Именно поэтому в некоторых школах в старших классах такие собрания включаются в расписание и проводит их классный руководитель. В других школах классные собрания раз в неделю ведет один из учителей-предметников. Например, учителя английского языка проводят классные собрания по понедельникам, учителя математики – по вторникам, учителя истории – по средам и т. д. Учителя музыки, например, могут провести быстрое классное собрание, если есть небольшая проблема, а учащимся уже знаком весь процесс.

В первом издании «Позитивной дисциплины» мы предлагали принимать решения на классном собрании большинством голосов. Большинство голосов – самый подходящий вариант, если обсуждаемая проблема касается всех в классе. В этом случае большинство голосов не вызывает у учеников чувства разделения. Это дает учащимся прекрасную возможность узнать, что все думают и чувствуют по-разному. Однако некоторые учителя по-прежнему предпочитают продолжать поиск решения проблем до достижения полного консенсуса.

Когда обсуждаемая тема касается одного или двух учеников (при том, что все одноклассники могут быть обеспокоены и готовы помочь), учащимся нужно разрешить выбрать то предложение, которое, по их мнению, будет для них наиболее полезным. Это побуждает детей чувствовать себя ответственными за свои ошибки и ценить множество идей, которые они могут получить от других учеников, делающих акцент на решениях, а не на чувствах вины, стыда и боли. Ученики быстро понимают, что их предложения наиболее полезны, когда они уважительны и практичны, но ни в коем случае не связаны с наказанием.

Важно отметить, что классные собрания вначале обычно не приносят успеха. Детям (и учителям) требуется время, чтобы сформировать необходимые навыки. Раньше я говорила учителям, начинающим проводить классные собрания, чтобы они готовились к месяцу ада, но это того стоило, если они понимали долгосрочные преимущества. Месяц ада их ждал потому, что ученики обычно не имеют привычки помогать друг другу; они больше привычны к наказанию. Они не знают, как можно рассматривать ошибки в качестве источника опыта, как решать проблемы; они привыкли избегать ответственности из-за боязни

вины, стыда и боли.

Тогда я поняла, что месяца ада можно избежать, если учителя во время первых четырех (или более) классных собраний помогут детям сформировать навыки, объединенные в восемь элементов эффективных классных собраний, впервые описанных в книге «Позитивная дисциплина в классе» Джейн Нельсен, Линн Лотт и Г. Стивена Гленна[21].

***Восемь элементов эффективных классных собраний***

1. Сесть в круг.
2. Делать комплименты и давать положительные оценки.
3. Создать повестку дня.
4. Развивать коммуникативные навыки.
5. Выявить отдельные факты.
6. Заняться ролевой игрой и мозговым штурмом.
7. Учитывать четыре причины, по которым люди делают то, что они делают.
8. Принять решения, не связанные с наказанием.

Мы разработали «Руководство для учителя по позитивной дисциплине в классе»[22], в котором описываются действия учителей и учащихся, позволяющие совершенствовать навыки по каждому из восьми представленных элементов. Классные собрания более эффективны, когда учащиеся развивают навыки поиска решений, не связанных с наказанием, до того как начинают помогать друг другу в решении «настоящих проблем».

Перед тем как приступить к рассмотрению пунктов повестки дня, необходимо объяснить, обсудить и опробовать на практике цели классных собраний.

Цели классных собраний

1. Делать комплименты.
2. Помогать друг другу.
3. Решать проблемы.
4. Планировать мероприятия.

Некоторые учителя (особенно начальных классов) начинают каждое собрание с вопроса ученикам: «Каковы две основные цели классных собраний?» – и ожидают, что дети дадут давно им известный ответ: помочь друг другу и решить проблемы.

## *НЕКОТОРЫЕ ЦЕЛИ КЛАССНЫХ СОБРАНИЙ*

**Обучение взаимоуважению**

Один из способов объяснить детям значение взаимоуважения заключается в обсуждении с ними следующих вопросов.

1. Почему это неуважительно, когда одновременно разговаривают несколько человек? (Мы не можем услышать каждого говорящего. Человек, который должен говорить, чувствует, что другим все равно, и т. д.)

2. Почему беспокоить других – это проявление неуважения? (Они не могут сосредоточиться и понять, что на самом деле происходит.)

3. Почему важно слушать, когда говорят другие? (Чтобы мы могли учиться друг у друга, проявлять уважение друг к другу; кроме того, нам ведь нравится, когда люди нас слушают.)

**Комплименты, благодарности, положительные оценки**

Учащиеся средних и старших классов обычно предпочитают использовать выражения *благодарность* и *положительная оценка*. Учащиеся начальной школы чаще используют слово *комплимент*. Несмотря на различие в терминологии, принцип этой цели один и тот же.

Потратьте некоторое время на объяснение ученикам, в чем суть *комплимента, благодарности* и *положительной оценки*, при этом используйте язык, соответствующий возрасту ваших учеников. Можно посвятить этому обсуждению первое классное собрание. Помогите своим ученикам понять, что комплименты, благодарности и положительные оценки должны касаться следующих сфер:

- достижения;
- помощь другим;
- все, в чем ребенок проявил себя наилучшим образом.

Предложите учащимся провести мозговой штурм, чтобы найти конкретные примеры в каждой из этих областей. Затем научите их использовать такое выражение: «Я хочу сделать комплимент (кому) или положительно оценить (кого) за (конкретный поступок этого человека)». Данное выражение помогает учащимся сосредоточиться на поступках одноклассников, а не на том, например, во что они одеты и как выглядят. Я посетила сотни классных собраний, на которых применялись наши руководства. В каждом классе, где не использовались предложенные фразы, комплименты или благодарности были менее конкретными и более поверхностными, и обсуждение, казалось, переходило на другие темы.

Сначала многие дети говорили, например, так: «Я хочу сделать комплимент Джил за то, что она мне друг». Позвольте детям некоторое время самим подбирать выражения в качестве

практики, но в конечном итоге в группе снова можно организовать обсуждение того, как выражаться конкретнее и точнее о том, что совершил наш друг такого, что мы хотели бы признать и оценить.

Учитель может начать с нескольких комплиментов (пользуясь заметками, сделанными в течение дня, о поступках детей, заслуживающих признания). Многие учителя стараются говорить комплименты каждый день, следя за тем, чтобы они в конечном итоге охватили каждого ребенка в классе.

На первом собрании попросите детей сделать хотя бы один комплимент, чтобы убедиться, что они знают, как это делать. Если у кого-то возникнут трудности, попросите класс помочь, спросив, есть ли у кого-нибудь идеи по поводу того, что случилось с этим учеником в течение дня, за что ему или ей можно было бы сделать комплимент, например за хорошую игру на перемене, за помощь с домашним заданием, за то, что одолжил вам карандаш или выслушал вашу проблему. Как только вы поймете, что учащиеся владеют этим навыком, пустите по кругу палочку или какой-нибудь предмет. Когда этот предмет оказывается у кого-то в руках, ребенок должен сделать кому-нибудь комплимент или передать предмет другому человеку. Важно в процессе научить детей благодарить друг друга за комплименты.

Можно провести несколько классных встреч, посвященных исключительно комплиментам, пока дети не научатся их делать как следует. Многие учителя поделились тем, что сами по себе комплименты сыграли важную роль в создании более позитивной атмосферы в их классах. Сначала детям бывает неловко, но вскоре им начинает нравиться искать и получать одобрение других, а также самим хвалить своих одноклассников.

**Акцент на решениях**

Научите своих учеников сосредоточиваться на решениях, перед тем как приступить к преодолению проблемы. Для начала предложите им провести мозговой штурм о естественных последствиях, спросив, что произойдет при следующих обстоятельствах, если никто не вмешается в ситуацию.

- Если вы стоите под дождем? (Вы промокнете.)
- Если вы играете возле автодороги? (Вас может сбить машина.)
- Если вы долго не спите? (Вы устанете.)
- Если вы долго не едите? (Вы проголодаетесь.)

Обычно лучший способ помочь детям научиться чему-либо

заключается в том, чтобы позволить им испытывать естественные последствия без всякого обсуждения возможных решений. Если взрослые и вмешиваются в этот процесс, пусть это будет проявление сочувствия или наводящие вопросы, призванные помочь детям осознать последствия своего выбора.

Когда наступает время обсудить и предложить возможные решения, ученики обычно так же запутываются в логических следствиях, как и взрослые, и часто пытаются замаскировать под них наказание. Однако они быстро все схватывают, когда их просят сместить акцент на решения – привязанные к ситуации, почтительные, приемлемые и полезные. Объясните им, что совместный поиск решений подразумевает внесение предложений, которые другие могут использовать так, чтобы взять на себя ответственность за свое поведение и извлечь урок из своих ошибок. Объясните детям четыре П-критерия акцента на решениях (привязанность, почтительность, приемлемость, полезность), о которых мы говорили в шестой главе. Хорошо будет сделать плакат с П-критериями, чтобы ученики могли всегда к ним вернуться. Затем предложите им обсудить решения следующих проблем:

- кто-то все время пишет на парте;
- кто-то все время катает мячик по столу;
- кто-то не выполняет задания на уроке;
- кто-то опоздал к началу занятий.

Вначале лучше всего дать детям попрактиковаться на гипотетических ситуациях, чтобы избежать эмоциональной вовлеченности и обвинений. Получив как можно больше предложений и записав их, прочтите каждое и попросите детей проверить их по П-критериям акцента на решениях. Предложите им обсудить причины, по которым они считают или не считают предложенное решение привязанным к ситуации, почтительным, приемлемым и полезным. Пусть они обсудят, насколько каждое предложение полезно или, наоборот, причинит боль кому-нибудь. Позвольте детям самим решить, какие предложения исключить как несоответствующие П-критериям, как обидные или непрактичные.

**Выход за рамки логических следствий**

Хотя логические следствия могут эффективно помочь детям извлечь урок из своих ошибок и воодушевить их на хорошие поступки (см. пятую главу), меня беспокоит то, как часто я наблюдаю неправильное использование данного приема. Когда учителя пытаются замаскировать под логическое следствие

наказание, дети учатся делать то же самое. Многие классные собрания стали восприниматься чем-то вроде расправы, поскольку и учителя, и дети сосредоточиваются на логических следствиях, которые приносят человеку больше боли и обиды, чем пользы.

Необходимо объяснить детям, что логические следствия слишком часто сосредоточены на прошлом опыте, а не на результате. Хорошая идея – учиться на прошлых ошибках, чтобы избежать их в будущем. И тем не менее зацикливаться на прошлом, чтобы вызвать чувства вины, стыда и боли, крайне непродуктивно.

Ошибочно думать, что поиск логического следствия приводит к решению любой поведенческой проблемы. Несмотря на то, что понимание логических следствий может быть полезным и для учителей, и для учеников, более эффективным является акцент на решениях. Дети, если им только дать возможность, могут придумать множество решений, не имеющих ничего общего с последствиями. Предложите им провести мозговой штурм для решения нескольких гипотетических проблем.

## *КЛАССНЫЕ СОБРАНИЯ: ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ*

**Повестка дня**

Познакомьте группу с повесткой дня. Некоторые учителя используют для этого доску для объявлений, другие заводят для этого блокнот, который хранится в доступном месте. Преимущество блокнота в том, что каждый может его полистать и напомнить себе, как были решены предыдущие проблемы. Объясните детям, что, вместо того чтобы решать все за них, вы собираетесь научить их решать проблемы самостоятельно. С этого момента, вместо того чтобы обращаться к вам со своими проблемами, они могут записать свое имя в повестку классного собрания, описав проблему несколькими словами, чтобы потом припомнить, в чем она заключается. На первом этапе попросите детей не писать имена одноклассников, которых также касается эта проблема. Объясните детям, что они смогут добавлять имена других, когда научатся быть уважительными и отзывчивыми. Только в этом случае другие будут рады увидеть свое имя в повестке дня, предвкушая скорое решение проблемы с помощью одноклассников. Предупредите детей о том, что сначала они будут забывать о правиле и все равно обращаться за помощью лично к вам, но вы каждый раз будете напоминать им, чтобы они включали проблему в повестку дня классного собрания, на

котором она и будет решена совместными усилиями.

Когда я была консультантом в начальной школе, каждый раз, когда учителя или родители просили меня помочь им с детьми решить проблему, я отвечала, что нужно вынести ее на общее обсуждение. Я всегда предлагала решать проблемы на классных собраниях, потому что дети все равно справляются с проблемами лучше и охотнее следуют принятым решениям, если сами принимали участие в их поиске.

Если кажется, что решения не работают, верните проблему в повестку дня для дальнейшего обсуждения. Вынося вопросы на обсуждение, убедитесь, что признаете проблему, не пытайтесь найти виноватого среди учеников. Детям нравится помогать учителям с их проблемами. Пункты повестки дня должны быть рассмотрены в хронологическом порядке в соответствии с количеством времени, отведенным на классное собрание. Любая проблема, не решенная за это время, переносится в повестку следующего собрания. Не важно, успеете ли вы решить все проблемы за одно собрание. Важен сам процесс поиска решений. Довольно часто бывает, что, когда озвучивается какой-нибудь вопрос повестки, ребенок, предложивший его, заявляет, что он уже решен. Некоторые взрослые говорят: «Отлично» – и переходят к следующему пункту. Другие просят ребенка поделиться принятым решением.

**Время на размышление**

Объясните детям, почему не следует решать проблемы в подавленном состоянии и плохом настроении. Детям обычно нравится аналогия с мозгом рептилий, которую мы упоминали в седьмой главе (когда люди расстроены, они мыслят иррационально и не хотят прислушиваться к чужому мнению). В старших классах можно инициировать обсуждение, спросив детей, почему так трудно решать проблемы, если мы расстроены. Младшим школьникам следует объяснить, что стоит подождать несколько часов или несколько дней перед тем, как приступить к решению проблем, чтобы люди, жаждущие поскорее избавиться от проблемы, могли успокоиться. Это поможет найти решение в атмосфере взаимоуважения.

**Собрание в кругу**

Важно, чтобы учащиеся рассаживались на классных собраниях по кругу. Когда дети сидят за партами, между ними не только возникают физические барьеры, мешающие процессу. Я еще не видела ни одного классного собрания, где дети, сидящие каждый за своей партой, не отвлекались бы на возню с какими-

нибудь предметами вроде ручек и точилок.

Найдите время, чтобы научить детей передвигать парты на время классных собраний, причем с минимальным шумом и возней. В некоторых классах на подобные тренировки уходит несколько дней. Я повидала все виды расстановок парт в классе таким образом, чтобы дети могли сидеть в кругу лицом друг к другу. У самого быстрого класса на то, чтобы передвинуть парты, ушло 15 секунд. Большинство классов справляется с этой задачей за 30–60 секунд.

Тренироваться передвигать парты можно в несколько этапов. Сначала спросить детей, что, по их мнению, им нужно, чтобы делать это как можно тише и без суеты. Обычно все самые интересные идеи предлагают сами дети. Затем спросить, сколько раз, по их мнению, им нужно попрактиковаться, прежде чем они смогут эффективно реализовать эти идеи.

Некоторые учителя любят сами указывать, что куда подвинуть. В первый же день они просят всех детей одновременно переместить свою парту на конкретное место. Другие учителя назначают нескольких человек, которые объединяются в команды и соревнуются между собой, кто быстрее и тише сдвинет свой ряд парт. Если они слишком шумят и отвлекают других, попросите их попрактиковаться, чтобы делать это как следует. Как только каждый научится тихо передвигать столы, можно попробовать делать это всем вместе.

**Структура классного собрания**

До того как я выработала оптимальный формат структуры классного собрания, некоторые из тех собраний, что я проводила сама, закончились полным провалом. Если учеников не удавалось впечатлить с первых минут и они начинали нарушать дисциплину, я опускала руки и говорила: «Что ж, очевидно, вам сейчас не нужно никакое классное собрание. Попробуем позже, когда вы будете готовы». Другими словами, я не только не брала на себя ответственность за свою неподготовленность, но и допускала полную анархию в классе. Успех возможен только в том случае, если учащиеся сначала знакомятся со структурными элементами эффективных классных собраний, а затем придерживаются следующего формата.

1. Начните с комплиментов. Передайте по кругу какой-нибудь предмет (например, мячик или палочку). Если кто-то хочет сделать кому-нибудь комплимент, он сможет воспользоваться такой возможностью, когда предмет окажется у него в руках. Пустите предмет по кругу, чтобы у каждого ученика была возможность сделать комплимент или передать предмет

другому. Когда вы идете по кругу, важно начинать и заканчивать действие на одном и том же человеке. Это позволяет избежать обвинений в «несправедливости», когда учитель вызывает учеников наугад и сам выбирает, когда закончить обсуждение. Всегда найдется тот, кто заявит, что его не вызвали, когда ему было что сказать.

2. Зачитайте первый пункт повестки дня. Спросите ученика, записавшего его, требует ли эта проблема решения. Если ученик говорит «нет», переходите к следующему пункту. Если у вас есть время, вы можете спросить, не хочет ли ученик поделиться решением.

3. Если проблема не была решена, передайте по кругу предмет, чтобы каждый мог высказаться и предложить решение. Начните с ученика, предложившего проблему к обсуждению. Я предлагаю передать предмет по кругу дважды, так как у многих учеников возникает больше интересных предложений после того, как они послушают всех. Второй круг обычно проходит быстрее.

4. Запишите каждое предложение в точности так, как оно было сформулировано детьми. Запись можно поручить ученику, если дети в вашем классе уже достаточно взрослые. (Советы на тот случай, если дети предложат больше обидных и неуважительных решений, чем полезных, представлены в разделе «Общие вопросы» в конце данной главы.)

5. Зачитайте (или попросите ученика зачитать) все предложения, прежде чем спрашивать инициатора обсуждения, какое из них, по его мнению, будет наиболее полезным. Если в решении заинтересовано несколько учеников, каждый из них может выбрать решение. Ничего страшного, если они выберут разные решения, главное, чтобы все выбранные идеи были полезными. Если два ученика выбирают решения, которые кажутся взаимоисключающими, предложите им обсудить наедине, которое из них подойдет для них обоих и поможет избежать конфликта.

6. Спросите ученика, когда он хотел бы воплотить выбранное решение в жизнь. Предоставьте ограниченный выбор, например «сегодня или завтра», «на перемене или после занятий». Предоставление ученику такого выбора имеет психологическое преимущество: ребенок берет на себя обязательства и развивает чувство ответственности.

Такой формат подразумевает пошаговый процесс. Однако он не настолько строгий, чтобы не оставить учителю возможность проявить индивидуальность и творческий подход.

Отличным способом, помогающим детям показать, что они готовы поделиться мнением, не проявляя при этом неуважения к

остальным и никого не прерывая, является жестикуляция. Так, один учитель предложил ученикам двигать туда-сюда скрещенными на коленях руками, если они хотели выразить несогласие. Если они хотели выразить согласие, было условлено поднимать и опускать кулак над плечом.

Я пригласила группу людей присутствовать на классном собрании, на котором ребенок выбрал такое предложение: извиниться перед всем классом за проступок, который был включен в повестку дня. Одна из присутствующих была взволнована. Когда пришло время задавать вопросы, она отметила, что считает унизительным для ребенка извиняться перед всеми. Я предложила ей спросить ребенка и его одноклассников, смущает ли их ситуация, когда необходимо извиняться перед всеми. Класс единодушно согласился, что никого из них это не смущает. Напротив, это помогает глубже проникнуть в мир детей, а не проецировать на них мир взрослых.

## *ПОЗИЦИЯ И НАВЫКИ УЧИТЕЛЯ*

### 1. Откажитесь от контроля в пользу сотрудничества

«Руководство для учителя по позитивной дисциплине в классе»[23] включает в себя упражнения, которые помогают учителям рационально объяснить применение позитивной дисциплины. Во время упражнения под названием «Садитесь, пожалуйста» участники образуют группы из трех человек. В каждой группе один человек играет роль ученика, который сидит на стуле. Двое других играют взрослых, которые стоят за стулом, положив руки на плечи ученика. Цель состоит в том, чтобы ученик попытался встать со стула, в то время как взрослые должны не дать ему встать со стула. Во время этой игры, спрашивая у каждого ученика, что он думал, чувствовал и какие решения принимал на будущее, вы можете обсудить все вопросы, а также сиюминутные и долгосрочные результаты контроля. Те, кто играет учеников, делятся своими чувствами: гневом, обидой или полным разочарованием. Они также рассказывают, какие решения для себя принимали, а именно: потратить все доступное время на то, чтобы придумать, как победить контролирующего взрослого, отомстить ему или (что еще хуже) сдаться и подчиниться в ущерб чувству собственного достоинства. Те, кто играет взрослых, делятся ощущением утраты контроля, даже если все делают для того, чтобы его сохранить. Некоторые обсуждают, насколько легко вступить в борьбу за власть, не думая о последствиях. Все участники игры думают только о том, как бы

победить, как бы не проиграть. Никто не думает о том, что их победа означает поражение другого участника.

**2. Моделируйте то, чему хотите научить**

Есть несколько навыков, которые помогут учителю значительно повысить эффективность классных собраний. Очень важно моделировать то, чему вы надеетесь научить детей, а именно социальные и жизненные навыки, необходимые для формирования хорошего характера. Это особенно действенно, когда учитель «моделирует» вежливость – использование таких слов, как «пожалуйста», «спасибо», «не за что» и другие.

**3. Задавайте наводящие вопросы (метод сократической беседы)**

Метод наводящих вопросов, описанный в шестой главе, имеет некоторые особенности в случае его применения на классных собраниях. Одним из самых важных навыков, который одновременно моделирует взаимоуважение и позволяет детям формировать представление о собственных способностях, является практика вопросов открытого типа. Любое утверждение, которое вы хотели бы озвучить, может быть представлено в форме вопроса. Если вы считаете, что дети ведут себя слишком шумно, и вы хотите им это сказать, задайте им вопрос: «Кто из вас считает, что здесь становится слишком шумно?» Особенно эффективны вопросы одновременно в утвердительной и в отрицательной форме. Если вы спрашиваете, сколько человек считает это нормальным, спросите также, сколько человек думает, что это ненормально. Чем меньше вы раскрываете свои предубеждения, тем больше возможностей думать самостоятельно вы даете детям. Удивительно, как часто дети приходят к тем же нотациям и нравоучениям, которые они сами отказываются слышать из уст взрослого.

Вопросы открытого типа могут превратить негативную атмосферу в благоприятную, как видно из следующего примера. Учитель обратился к консультанту за помощью в ситуации со Стивеном, который мешал остальным на игровой площадке. Консультант посчитала, что лучший способ решить проблему – провести классное собрание. Учитель никогда не проводил классных собраний, поэтому консультант использовала эту возможность для своего рода мастер-класса.

Консультант попросила Стивена сходить в библиотеку. Общее правило заключается в том, что нельзя обсуждать ребенка в его отсутствие, но в данном случае она знала, что для этого классного собрания невозможно было заранее создать

благоприятную атмосферу, и она не хотела, чтобы Стивена с первых же минут обидели неприятными комментариями. Классное собрание началось с вопроса консультанта о том, кто чаще всех нарушает спокойствие в классе. Весь класс хором ответил: «Стивен». Затем консультант спросила, что именно делал Стивен. Дети упомянули драки, кражу мячей, ругань, обзывание и другие выходки. Первые вопросы позволили детям выразить свои мысли и чувства.

Последующие вопросы помогли детям направить мысли и чувства в позитивное русло. «Как вы думаете, почему Стивен так поступает?» Ответы были такие: «Потому что он подлый», «Он хулиган». Наконец, один ученик сказал: «Может быть, это потому, что у него нет друзей». Другой ученик сообщил, что Стивен – приемный ребенок в семье. Консультант предложила обсудить, каково это – быть приемным ребенком, и дети предположили, что тяжело жить без настоящих родителей, менять приюты или детдома, часто переезжать и т. д. Теперь по отношению к Стивену они проявляли понимание, а не враждебность.

На вопрос «Кто из вас хотел бы помочь Стивену?» все в классе подняли руки. На доске был составлен список всех их предложений о том, как можно помочь. Дети предложили вместе ходить с ним в школу и обратно, играть с ним на переменах, обедать с ним за одним столом и еще с десяток подобных идей. Для осуществления каждого пункта нашлись добровольцы.

Позже консультант рассказала Стивену, что класс обсудил проблемы, возникающие у него на игровой площадке. Когда она спросила, представляет ли он, сколько учеников хотят ему помочь, он опустил взгляд и ответил: «Наверное, никто». Когда консультант сказала, что ему хотят помочь все, он уставился на нее так, будто не мог в это поверить: «Все?» Было ясно, что Стивен сильно воодушевлен таким поворотом событий.

Когда класс решил помочь Стивену и выполнил свои обязательства, он стал так хорошо себя чувствовать в классе и на игровой площадке, что его поведение значительно изменилось – конечно, в лучшую сторону.

**4. Будьте ответственны за свою роль в отношениях с детьми (и за проблему)**

Еще один навык заключается в готовности взять на себя ответственность за некоторые проблемы и попросить о помощи. В седьмом классе у учеников была привычка – жевать зубочистки. Учительница седьмого класса поделилась своим опытом решения этой проблемы. Ситуация буквально сводила ее с ума. Она не только считала привычку отвратительной. Зубочистки были

разбросаны по всему классу, да и по всей территории школы. Она считала это проблемой, дети – нет. Она читала нотации и много раз умоляла детей прекратить жевать зубочистки. Ничего не помогало.

В конце концов она включила этот вопрос в повестку классного собрания. Она поняла, что ученики не видят в этом проблемы, и признала это. Потом она сказала, что была бы благодарна, если бы они помогли ей помочь решить ее проблему. Поскольку у них было всего пятьдесят минут занятия, они могли отводить на классное собрание не более десяти минут в день, поэтому окончательное решение проблемы занимало несколько дней. На третий день обсуждения зубочисток она начала с того, что сказала: «Мы все еще не решили проблему с зубочистками».

Кто-то из учеников спросил ее, видела ли она в последнее время, чтобы кто-нибудь жевал зубочистки. Учительница ответила, что не видела. На это ученик сказал: «Так может быть, проблема все-таки решена?»

Учительница с удивлением сказала: «Может быть».

Это отличный пример того, что сто́ит лишь упомянуть о проблеме несколько раз, чтобы все осознали ее наличие и выработали решение за пределами классного собрания.

**5. Будьте объективными и непредвзятыми**

Будьте максимально непредвзятыми. Когда учащиеся чувствуют, что могут обсуждать все что угодно, не подвергаясь осуждению, они выносят много вопросов на обсуждение и могут многому научиться. Одна учительница поделилась своими сомнениями: если она будет свободно говорить обо всем, например о том, что кто-то плюется в туалете, это может подтолкнуть других учеников к мыслям, которые у них никогда раньше не возникали. Во время разговора она поняла, что ученики знали о происходящем и что, если не говорить об чем-то открыто, проблема не исчезнет.

Не подвергайте цензуре вопросы, вынесенные в повестку. Некоторые взрослые стремятся это делать, особенно если какие-то вопросы кажутся им «пустой болтовней». То, что иногда кажется вам болтовней, может оказаться очень волнительной темой для ребенка. Другие взрослые склонны не включать в повестку вопрос, если похожий уже обсуждался на предыдущих собраниях. То, что кажется повтором для вас, может быть абсолютно уникальным для ребенка. Помните, что процесс важнее, чем решение. Даже если проблемы кажутся вам идентичными, дети могут решить их по-разному, причем вторую – гораздо быстрее и эффективнее первой благодаря уже

приобретенному опыту.

**6. Старайтесь увидеть в любом поведении позитивное намерение**

Наконец, важно уметь видеть позитивное намерение в любом поведении. Это позволяет детям почувствовать, что их есть за что одобрять и ценить, а это, в свою очередь, необходимые предпосылки для изменения поведения. На одном из классных собраний ученики обсуждали проблему списывания. Девочка, которая была уличена в списывании, объяснила, что она подсматривала слова перед орфографическим диктантом, потому что хотела написать его на «отлично». Мистер Медер спросил: «Кто из вас считает, что желание написать диктант на „отлично“ – это хорошо?» Почти все подняли руки. Еще один мальчик признался, что его поймали на списывании и ему пришлось несколько раз переписывать диктант. Мистер Медер спросил: «Это тебе помогло?» Мальчик ответил «да». Перед вами два примера того, как можно разглядеть позитивное намерение, казалось бы, в отрицательном поступке. Затем дети выдвинули несколько предложений, как можно изменить поведение в лучшую сторону и перестать списывать.

## *ОБЩИЕ ВОПРОСЫ*

На семинаре «Позитивная дисциплина в классе для школы» для одной из школ в Северной Каролине были записаны следующие вопросы и ответы. Они отражают многое из того, что волнует учителей.

**Вопрос:** Разве детям не нужны сиюминутные решения своих проблем? Не думаю, что мои ученики могли бы выдержать три дня ожидания до классного собрания.

**Ответ:** Я работала с одной учительницей, которая думала точно так же. Сразу после обеда она проводила классные собрания, чтобы решить любые вопросы, которые возникали во время обеденного перерыва. Я посоветовала ей предложить ученикам включать свои вопросы в повестку следующего дня, чтобы им пришлось подождать хотя бы сутки. Позже она сообщила, что была удивлена тем, как радовались ученики самой идее записывать свою проблему в повестку обсуждений. Это и было для них сиюминутным решением. Даже язык тела говорил о том, что им полегчало, словно, записав проблему в повестку, они уже избавились от ее груза. Она также сообщила, что через один-три дня обсуждение проблем проходило в более рациональном и

полезном для всех ключе, поскольку градус заметно снижался.

**Вопрос:** Что делать, если принятое решение неэффективно?

**Ответ:** Решение должно оставаться в силе до тех пор, пока кто-то не вернет проблему в повестку дня. В одном классе была такая проблема: во время уроков дети качались на стульях. Класс решил, что любой, кто будет это делать, должен будет весь оставшийся урок стоять. Решение оказалось неэффективным, так как многим детям нравилось стоять во время занятия или классного собрания, что сильно отвлекало остальных. Учитель снова вынес этот вопрос на обсуждение. Ученики согласились, что это мешает работе, и решили, что каждый, кто будет качаться на стуле, должен будет покинуть классное собрание и вернуться только тогда, когда будет готов сидеть правильно.

**Вопрос:** Что делать, если кто-то считает последствие несправедливым?

**Ответ:** Обычно это не проблема, если ученик выбирает решение, которое, по его мнению, будет наиболее полезным. Этой проблемы также можно избежать, сделав акцент на решениях, а не на последствиях.

**Вопрос:** Что делать, если ученики предлагают наказание вместо решений?

**Ответ:** Запишите все предложения. Когда дети только учатся решать проблемы сообща, полезно попросить их просмотреть каждое предложение после обсуждения еще раз и исключить те, которые, по их мнению, не являются уважительными или полезными. Это дает учащимся дополнительную возможность подумать о долгосрочных результатах возможных решений. Еще один вариант – попросить добровольцев разыграть предложения-наказания по ролям. После ролевой игры спросите ребенка, который играл роль наказанного, что он чувствует, чему научился и какие выводы сделал на будущее. Это отличный способ продемонстрировать, к каким последствиям приводит наказание в будущем.

**Вопрос:** Что делать, если ученики начнут объединяться против одного?

**Ответ:** Иногда такое случается, даже если дети в основном проявляли себя положительными и отзывчивыми. На одном из классных собраний под руководством Фрэнка Медера дети обсуждали поведение новенькой, которая грубо выражалась на игровой площадке. Казалось, все ополчились на нее и старались ранить ее как можно больнее. Фрэнку удалось изменить общий негативный настрой с помощью эффективных вопросов. Он спросил: «Кто из вас знает, каково это – быть новеньким?» Несколько учеников поделились своим опытом. Затем Фрэнк

спросил, многие ли из них нашли время подружиться с новой ученицей и рассказать ей о школьных правилах. Ни одной поднятой руки. Фрэнк повернулся к новенькой и спросил, выражались ли ученики так грубо в ее предыдущей школе. Она ответила утвердительно. Фрэнк спросил, многие ли готовы подружиться с ней и рассказать ей о школьных правилах. Многие подняли руки. Затем они вернулись к обычному формату собрания, но теперь атмосфера была очень позитивной, благоприятной для полезных решений. Ученики решили, что на этот раз достаточно, поскольку новенькая еще не была знакома с их правилами.

На одном собрании в восьмом классе обсуждали поведение одного парня, и он чувствовал, что все ополчились против него. Я спросила учеников: «Кто из вас на месте Билла сейчас чувствовал бы, что ему пытаются помочь?» Никто не поднял руку. Затем я спросила: «Кто из вас на его месте думал бы, что все ополчились против него?» Почти все подняли руки. Я продолжала: «Кто из вас теперь готов ставить себя на место другого человека, прежде чем комментировать и выдвигать предложения?» Все дети ответили утвердительно и удивились, почему они не задумывались об этом раньше.

**Вопрос:** Что делать, если проблема касается ученика из другого класса?

**Ответ:** В американских школах метод классных собраний используется многими учителями, поэтому можно смело приглашать на собрание учеников из других классов. Перед тем как это сделать, обсудите с учениками, каково это, когда их самих приглашают в другой класс. Обсудите, что можно сделать, чтобы приглашенный ученик почувствовал, что их цель – помочь, а не обидеть. В некоторых классах учащиеся обсуждают положительные стороны приглашенного, чтобы можно было начать собрание с комплиментов.

Стюарта пригласили в класс миссис Петерсен после того, как несколько ее учеников пожаловались, что он разрушает их замки из песка. Дети начали с того, что похвалили его за спортивные достижения и лидерские качества. Затем миссис Петерсен спросила Стюарта, знает ли он, с какой целью разрушал замки из песка. Он объяснил, что один раз это вышло случайно, а в другой раз потому, что звонок прозвенел и все и так расходились. Стюарта спросили, может ли он предложить что-нибудь в качестве решения проблемы. Он ответил, что не может. Кто-то предложил назначить его главным по песочным замкам, чтобы он следил за порядком во время строительства. Стюарт и все остальные единодушно приняли это решение.

Комплименты в самом начале собрания снимают необходимость защищаться и вдохновляют детей на сотрудничество. В некоторых классах собрания начинаются с комплиментов обеим сторонам конфликта, чтобы все понимали, какие положительные стороны ценны в обсуждаемых людях.

**Вопрос:** Как сделать так, чтобы в повестку не попали темы, рискующие обернуться пустой болтовней?

**Ответ:** Не следует ничего с этим делать. Полезнее будет изменить свое восприятие некоторых тем. «Пустой болтовней» на деле оказываются проблемы, которые очень волнуют детей. Будьте благодарны судьбе за любую возможность, позволяющую детям совершенствовать полезные навыки. Если учителя подвергают цензуре повестку собрания, ученики утратят веру в эффективность обсуждения проблемы. Кроме того, когда проблема выносится на классное собрание, она утрачивает оттенок «пустой болтовни», поскольку учащиеся ищут полезные решения, не обидные ни для кого.

**Вопрос:** Что делать, если повестку дня постоянно формируют одни и те же ученики?

**Ответ:** Включите этот вопрос в повестку и попросите учеников на него ответить. Одна учительница поделилась опытом обсуждения этой проблемы. Томми включал в повестку дня до десяти вопросов за раз. Я предложила учительнице обсудить это на классном собрании, но, как оказалось, вопрос о Томми уже был кем-то записан в повестку дня. Класс решил, что каждый может выносить в повестку дня одного собрания только один вопрос. Учительница призналась, что, если бы она попыталась решить этот вопрос сама, она разрешила бы каждому ученику предлагать для обсуждения от трех до пяти тем, но решение детей ей понравилось гораздо больше.

**Вопрос:** Могут ли ученики предложить обсудить учителя на классном собрании?

**Ответ:** Если учителя чувствуют атмосферу классного собрания, им будет комфортно обсуждать собственные ошибки. К тому же это отличный пример для учащихся.

Фрэнк Медер и его ученики провели классное собрание специально для участников семинара по позитивной дисциплине. В повестке дня для обсуждения был пункт о том, что на перемене Фрэнк забрал у ученика пачку чипсов, так как, согласно школьным правилам, на игровой площадке есть не разрешается. По пути в учительскую Фрэнк съел немного чипсов. Предложенное решение (и то, которое выбрал Фрэнк) заключалось в том, чтобы мистер Медер купил ученику пакет чипсов, но он может съесть половину, потому что пачка была

наполовину пуста, когда он забрал чипсы у мальчика.

В другой раз ученик записал имя мистера Медера в повестку дня, так как на уроке физкультуры учитель заставил его пробежать лишний круг за плохое поведение. Класс решил, что это было наказание, а не решение проблемы и что мистер Медер должен пробежать четыре круга. Фрэнк согласился, но после пробежки снова поставил этот вопрос на обсуждение, так как считал это решение несправедливым: он пробежал четыре круга, а его ученик – только один. Фрэнк использовал классное собрание для обсуждения важного вопроса: как легко начать мстить, если считать, что был наказан.

**Вопрос:** Что делать, если дети не признаются в совершении того, в чем их обвиняют.

**Ответ:** Если в классе удается создать атмосферу доверия и отзывчивости, ученики редко отказываются брать ответственность за свои поступки. Если такой атмосферы еще нет, можно просто спросить, есть ли свидетели того, что произошло. Некоторые учителя предлагают ученикам разыграть ситуацию. Ролевая игра обычно поднимает всем настроение, вызывает смех. Иногда это побуждает ученика, совершившего проступок, рассказать, как все было на самом деле.

Можно использовать эту возможность и задать классу несколько вопросов о том, почему некоторые из них не хотят признаваться в том, что сделали. Вопросы могут быть следующие: «Кто из вас хотел бы признаться в том, что совершил, зная, что вам скорее причинят боль, чем помогут?», «Кого из вас когда-либо обвиняли в чем-нибудь, что вы, по вашему мнению, не совершали?» Многие учителя отмечают, что эффективен также вопрос о том, кто в классе готов поверить ученику на слово один раз, но, если он будет уличен в проступке снова, вынести его поведение на обсуждение.

**Вопрос:** Что делать, если ученики используют повестку дня, чтобы кому-то отомстить? Мои ученики проверяют повестку предстоящего собрания и, если видят в ней свое имя, тут же включают в повестку имя того человека, кто предложил обсуждать их самих.

**Ответ:** Это обычная ситуация до тех пор, пока ученики не усвоят, что цель обсуждения – взаимопомощь, а не месть. Многие учителя решают эту проблему так: они просят учащихся записывать свои проблемы на бумаге разного цвета. Цвет обозначает день недели, поэтому сразу видно, какая проблема самая давняя. Тем временем учитель предлагает обсудить, что можно сделать для повышения доверия. Другой вариант – записывать проблемы в повестку дня без каких-либо имен. Затем

ученики сосредоточиваются на решениях типичной ситуации, независимо от того, кто в ней участвует. Этот процесс помогает детям привыкнуть к принципу смещения акцента на решения. Многие учителя, организующие сперва анонимную повестку собраний, переходят к открытой повестке, как только чувствуют, что ученики готовы к этому. Некоторые учителя просят учеников записывать анонимные комплименты в адрес других детей. Письменные комплименты зачитываются перед тем, как начинают озвучиваться устные.

**Вопрос:** Что делать с учениками, которые перед началом урока собираются возле списка проблем, выносимых на обсуждение?

**Ответ:** Если ученики собираются возле повестки перед началом занятия, установите правило, согласно которому вносить что-то в повестку можно только выходя из класса, то есть после занятия. Иногда времени до следующей перемены ученику бывает достаточно, чтобы успокоиться, остыть и не включать в повестку то, что еще час назад казалось серьезной проблемой. Некоторые учителя начинают с этого правила, а затем, когда все ученики привыкают к нему, позволяют им перечитывать повестку или вносить новые пункты в любое время.

**Вопрос:** Действительно ли необходимо проводить классные собрания каждый день? У нас в классе не так много проблем, и я предпочитаю не тратить время впустую.

Ответ: Основная цель ежедневных классных собраний – познакомить детей с процессом, который поможет совершенствовать социальные и жизненные навыки, необходимые для формирования характера. Многие дети не усваивают особенности процесса, если перерыв между собраниями составляет неделю. Некоторые учителя поняли, что ежедневные классные собрания – наиболее эффективный формат, практически исключающий неудачи. Один учитель с особенно трудным классом собирался отказаться от классных встреч, а затем стал проводить их каждый день. Он заметил, что его ученики усвоили формат процесса и доверились ему, когда он стал ежедневным. Атмосфера в классе изменилась, потому что ученики приобрели положительные навыки, которые продолжали использовать в течение дня не только на классном собрании.

Еще одна учительница рассказала, что не проводила классных собраний потому, что у нее был дружный класс, в котором не возникало никаких проблем. Когда же потребовалось обсудить большую проблему, она попыталась провести классное собрание и обнаружила, что класс не справляется, поскольку детям незнаком этот формат. Учительница не понимала важности

классных собраний, не рассматривала их как возможность научить детей навыкам, которые позволяют им решать проблемы, когда они возникают, и, что более важно, научить их навыкам, которыми они смогут пользоваться каждый день.

Учитель начальной школы обнаружил, что причина, по которой его ученики не включали никаких вопросов в повестку дня, заключалась в том, что им стало сложно придумывать и формулировать какие-либо проблемы, когда классные занятия проводились только раз в неделю.

В начальной школе классные собрания лучше проводить каждый день. Если в повестке дня нет никаких проблем, используйте время после комплиментов для планирования или обсуждения других вопросов.

**Вопрос:** Что делать, если в повестке дня фигурирует отсутствующий ученик?

**Ответ:** Если на собрании отсутствует ученик, который вынес вопрос на обсуждение, вычеркните этот пункт и переходите к следующему. Если отсутствующий вовлечен в проблему, пропустите ее, перенеся в следующую повестку на первое место. Это снижает вероятность того, что дети не придут на занятия из-за их имен в повестке. Однако, если вы подозреваете, что причина отсутствия ребенка именно в этом, следует обсудить этот вопрос на классном собрании, чтобы класс мог решить, что им нужно сделать, чтобы все помнили: главная цель собраний – не обидеть, а помочь.

**Вопрос:** Что делать, если родители против классных собраний?

**Ответ:** Пригласите их прийти и понаблюдать. Очень немногие родители продолжают высказываться против собраний, увидев весь процесс в действии. Некоторые ученики чувствуют, что могут привлечь особое внимание родителей, пожаловавшись на то, что их обидели на собрании. Даже когда учащиеся стараются точно описать процесс обсуждения, родителям кажется, что это самая настоящая расправа. Дайте родителям понять, что вы понимаете их беспокойство и, вероятно, чувствовали бы то же самое, если бы не видели процесс и положительные результаты в действии. Одни родители захотят прийти. Других убедит сам факт приглашения и ваше понимание их видения. (Письмо родителям от лица учителя включено в Приложение 3.)

Если родители по-прежнему настроены против собраний или настаивают на том, чтобы их ребенок не участвовал в них, договоритесь с ним о том, что ребенок будет пропускать собрания. Например, пока одноклассники обсуждают проблемы, он может побыть в библиотеке. Один ученик пожаловался матери,

и она тут же бросилась в школу, чтобы «защитить» своего ребенка. Она настаивала на том, чтобы он не участвовал в собраниях. Позже ее сын жаловался, что чувствует себя изгоем из-за того, что, пока все обсуждают проблемы, он сидит в библиотеке.

**Вопрос:** Что делать, если дети не хотят участвовать в собраниях?

**Ответ:** У детей не должно быть выбора, участвовать или не участвовать, так же, как, например, присутствовать или не присутствовать на уроке математики. Можно обсудить на собрании, почему кто-то не хочет участвовать и как улучшить классные собрания, чтобы всем хотелось участвовать в них.

**Вопрос:** Как обеспечить выполнение принятых решений?

**Ответ:** Учителю не обязательно приводить в исполнение решения, принятые отдельными людьми или группой. Ученики сами прекрасно все контролируют, и если кто-то «забудет», ему напомнят, что нужно делать, иначе проблема снова вернется в повестку классного собрания.

**Вопрос:** Кто ведет классное собрание: учитель или ученики?

**Ответ:** Если ученики достаточно взрослые, будет лучше, если они возьмут на себя как можно больше ответственности. Многие учителя чередуют распределение ролей ведущего и секретаря. Один ученик ведет собрания всю неделю или отвечает за формирование повестки и планирует собрание. Секретарь – это человек, который записывает все выдвинутые предложения и окончательное решение.

**Вопрос:** Как организовать подобные обсуждения в детском саду или в первом классе?

**Ответ:** Отлично! Я побывала на многих собраниях младших школьников, которые так прекрасно справлялись с обсуждением, что иногда мне приходилось ущипнуть себя, чтобы напомнить себе: это малыши, а не уменьшенные в размерах шестиклассники. Если сравнивать с шестиклассниками, малыши использовали те же формулировки и демонстрировали те же навыки решения проблем.

Во многих детских садах США классные собрания проводятся с детьми 2–5 лет. В книге «Позитивная дисциплина для дошкольников»[24] мы приводим историю о классе, который пытается решить следующую проблему: кто-то разбрасывает опилки на игровой площадке. Старшие дети предлагали отличные решения. Когда мячик, передаваемый по кругу, дошел до Кристины, которой было два с половиной года, она поделилась: «Сегодня утром я ела кашу с бананом». Учитель поблагодарил ее за то, что она поделилась, и мячик передали

следующему ребенку. Хотя Кристина пока еще не поняла цели классных собраний, она почувствовала себя полноценным участником обсуждения, почувствовала собственную значимость. Она ведь слушала старших детей, вникала в то, что они говорили, училась у них обсуждать проблемы.

Детям младшего возраста нужно помогать формулировать проблемы для повестки собрания. Некоторые учителя начальных классов просят детей прийти к ним или воспитателю и продиктовать то, что они хотели бы включить в повестку дня. Другие просят детей записать свое имя и нарисовать картинку, отражающую их проблему. В младших классах большинство проблем исчезают сами собой, поскольку ребенок забывает о том, что произошло, к тому моменту, когда его имя звучит в повестке собрания. Все, что требовалось для решения, – это период обдумывания. Маленькие дети быстро забывают проблемы и прощают обидчиков.

Кроме того, детям младшего возраста нужны дополнительные указания, поэтому роль учителя в проведении классных собраний гораздо активнее, чем со старшими детьми. В начале каждого собрания миссис Эйтер предлагает первоклассникам повторить вслух цели.

1. Помочь друг другу.
2. Решить проблемы.

Затем они повторяют вслух три правила.

1. Не брать в круг обсуждения лишние предметы.
2. Пока говорит один человек, остальные его не перебивают.
3. Все должны сидеть аккуратно, не качаясь на стульях.

## *ДРУГИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ*

**Тайные друзья**

Некоторые учителя на классном собрании, проводимом в понедельник, просят каждого ученика вытянуть имя тайного друга на всю неделю. Затем на пятничном собрании каждый описывает своего тайного друга по хорошим поступкам, которые тот совершил в течении недели, а остальные угадывают, кто это был.

Для повышения эффективности такого приема можно сперва потренироваться с детьми. Во-первых, предложите учащимся подумать и высказаться о том, что они могут сделать для тайного друга: например, написать приятную записку, поделиться чем-нибудь, помочь, поиграть вместе, чаще улыбаться, здороваться каждый день или оставлять конфету у него на парте. После того

как на доске будет перечислено несколько идей, попросите каждого ученика отметить не менее пяти из них, которые они хотели бы реализовать. Они могут прикрепить этот список к себе на парту и вычеркивать пункты сразу после осуществления. Это снижает вероятность того, что кто-то останется без внимания. Игра «Тайный друг» способствовала формированию дружной атмосферы во многих классах.

Можно также попросить каждого ученика придумать комплимент своему тайному другу. В этом случае никто не останется без комплимента.

**Правила класса**

Есть определенные решения, на которые дети повлиять не могут, например учебная программа (если только вы не хотите вдохновить ребят на разговор со взрослыми, которые принимают такие решения). Тем не менее ученики могут принимать решения в других областях. Когда учащихся приглашают поучаствовать в обсуждении и помочь принять решение, они с большей готовностью выполняют эти решения.

Я очень рада наблюдать, как много учителей следуют этому предложению. В большинстве классов правила висят на стене. В классах, где учащиеся участвуют в установлении правил, этот список называется «Мы решили». Правила почти идентичны тем, которые формулируют школьные коллективы и без участия детей. Учителя, опробовавшие оба способа, заметили, что сотрудничество и взаимоуважение возрастало в тех случаях, когда ученики участвовали в обсуждении правил класса.

Многие учителя пришли к выводу о том, что экскурсии и поездки проходят более успешно, если они сначала обсуждаются на классном собрании. Попросите учащихся подумать, что́ во время поездки может пойти не так, что́ может стать неприятным опытом, выберите оптимальные решения для возможных проблем. Затем они могут обсудить, что они сами могут сделать, чтобы поездка была приятной.

Классные собрания также помогают облегчить работу учителя на замене. Я часто поднимала эту тему, когда впервые рассказывала новому классу о формате классных собраний. Я спрашивала: «Что обычно делают ученики, чтобы сорвать замену?» Они делились идеями, как можно поиздеваться над учителем на замене. Например, можно поменяться именами или партами, подстроить так, что у всех одновременно упадут книги с парт. Затем я задавала им вопрос о том, что, по их мнению, должен чувствовать учитель, встретивший к себе такое отношение. Удивительно, но большинство детей даже не

задумывается о том, каково учителю на замене сталкиваться с подобным обращением. Дети назвали обиду, грусть, злость. Затем я просила их поделиться идеями о том, как можно помочь заменяющему учителю в этой ситуации. Всегда приятно слышать, сколько хорошего могут придумать дети, когда им представляется такая возможность. В конце я спрашивала, кто из них хочет не обижать учителя, а помочь ему. Все соглашались помочь. Многие учителя, попадавшие на замену в классы, регулярно проводившие классные собрания, отмечали, что с этими детьми было очень приятно работать.

**Как завершать классные собрания**

Когда классные собрания эффективны, дети обычно так увлекаются, что готовы продолжать обсуждать проблемы, не замечая, что время вышло. Эта проблема решается, если проводить собрания непосредственно перед обедом или перед большой переменой. Дети редко соглашаются тратить обеденное время или большую перемену на обсуждение проблем.

**Перед улучшением ситуация часто ухудшается**

Зачастую дети не сразу готовы поверить, что взрослые действительно готовы их выслушать и воспринять всерьез. Им потребуется время, чтобы привыкнуть к этой мысли. Сначала они попытаются обидеть или наказать вас, потому что это именно та модель поведения, к которой они привыкли.

Помните о долгосрочной перспективе и не бойтесь быть несовершенными. Есть ли дети, которые, независимо от обстоятельств, неспособны ответить взаимностью на готовность выслушать и понять их мысли и чувства? Есть ли дети, неспособные научиться решать поведенческие проблемы без наказания? Есть ли дети, неспособные научиться личной и социальной ответственности, если знают, что отвечать за ошибки безопасно, потому что это источник ценного опыта, а не стыда, вины и боли? Думаю, таких детей не существует.

Многие учителя испытывали искушение отказаться от классных собраний, особенно когда приходилось трудно. Некоторые, вероятно, сходят с этой дистанции. Те же, кто «держится до конца», в итоге восхищаются теми преимуществами, которые открываются перед ними и всем классом, когда атмосфера в классе меняется в лучшую сторону.

***ОБЗОР***

**Правила проведения классных собраний**

1. Ученики садятся в круг, и учитель садится в круг как равноправный участник собрания (если дети сидят на полу или на стульях, положение учителя не должно отличаться: он не должен ни стоять, ни сидеть отдельно).

2. Как можно раньше нужно дать ученикам возможность самим проводить собрания.

3. Ведущий ученик начинает с комплиментов и передает какой-нибудь предмет (палочку или мячик) по кругу, чтобы каждый ученик имел возможность сделать комплимент или, промолчав, передать предмет следующему человеку.

4. Тот, кому адресован комплимент, благодарит за него.

5. Учитель или ученик-ведущий по порядку озвучивает все пункты повестки дня.

6. После объявления обсуждаемого пункта повестки ученик, который его предложил, может выбрать следующее: а) высказать свои чувства, пока остальные слушают, б) обсудить проблему без принятия решения или в) попросить найти оптимальное решение проблемы.

7. Если учащийся просит обсудить проблему без принятия решения или, наоборот, просит помочь решить проблему, этот пункт будет обсуждаться по кругу, чтобы каждый мог высказать свое мнение или подсказать какое-нибудь решение. (Приветствуйте лаконичные, емкие комментарии.)

8. Учитель воздерживается от комментариев по поводу предложений учеников (кроме тех случаев, когда нужно уточнить и сформулировать конкретное предложение, тогда можно спросить: «Как бы ты переформулировал это предложение?»). Учитель может комментировать проблему только тогда, когда до него доходит передаваемый по кругу предмет.

9. Каждое предложение записывается в блокнот или на большой лист бумаги учителем или учеником.

10. В большинстве случаев предмет обходит круг дважды на тот случай, если после первого круга у кого-то появятся новые идеи. (Второй круг не займет много времени, как опасаются некоторые учителя.)

11. Ученик, включивший проблему в повестку дня, может выбрать предложение, которое, по его мнению, будет наиболее полезным. Если проблема касается другого ученика, тот также может выбрать решение. Если решения противоречат друг другу, оба ученика должны наедине обсудить и выбрать решение, устраивающее их обоих. Голосование будет проводиться только в том случае, если проблема касается всего класса.

**Причины провала классных собраний**

1. Участники сидят не по кругу.

2. Классные собрания проводятся нерегулярно (в начальной школе, например, собрания лучше проводить 3–5 раз в неделю).

3. Цензура учителей (например, несерьезное отношение к проблеме).

4. Дети недостаточно практикуются находить решения проблемы, не связанные с наказанием.

5. Снисходительное и покровительственное отношение со стороны учителя (вместо проявления веры в способности учеников).

6. Отсутствие предмета (например, палочки), передаваемого по кругу и позволяющего каждому участнику собрания высказать свое мнение.

# Глава девятая
# Семейные собрания

Когда Джим и Бетти поженились, у каждого из них уже было по трое детей. Новая семья состояла из двух молодоженов и шестерых детей от шести до четырнадцати лет. Конечно, многое нужно было подстраивать под новую жизнь. Бетти работала в городе, обожала свою новую семью и по вечерам спешила поскорее вернуться домой. Гармонию нарушала лишь одна проблема. Первым, что замечала Бетти, когда приходила домой, был беспорядок. Вернувшись из школы, дети повсюду разбрасывали книги, одежду и обувь. Во всех комнатах Бетти находила крошки от печенья, грязные стаканы из-под молока, игрушки. Она то ворчала, то слезно упрашивала: «Почему вы не можете убирать за собой? Вы же знаете, что меня это расстраивает. Я так люблю, когда мы дома все вместе, но от одного вида этого бардака вся радость улетучивается». Потом дети наводили порядок, но Бетти обычно уже была расстроена и недовольна и детьми, и собой.

Наконец Бетти решила вынести проблему на повестку семейного собрания. Семейные собрания они устраивали вечером по понедельникам. Она признала, что это была ее проблема. Детей, конечно, нисколько не волновал дом, перевернутый вверх дном, но Бетти спросила, не могли бы они помочь ей справиться с этим. Дети не услышали ни упрека, ни обвинений – и придумали игру в «сейф».

«Сейфом» должна была стать большая картонная коробка, которую они поставили в гараже. По правилам игры все, что будет разбросано в комнатах общего пользования – гостиной, столовой и кухне, – в любой момент могло отправиться «на хранение в сейф», а отправить эти вещи туда мог любой, кто их заметит. Также было решено, что владелец сможет забрать вещь из «сейфа» только через неделю. План сработал великолепно: за порядком стали следить, а «сейф» вскоре был переполнен. Были и проблемные моменты, которые только подтвердили эффективность игры. Например, двенадцатилетний Дэвид потерял свои школьные ботинки и, когда не смог найти их в доме, вспомнил про «сейф». Они, конечно, обнаружились там.

Соблюдая правила игры, на следующий день Дэвид пошел в школу в своих старых сношенных кедах для тенниса, но в итоге потерял и их. У Дэвида больше не было обуви, но дети настаивали на том, что ему, как и всем, нужно ждать целую

неделю. Когда Дэвид обратился к маме, она мудро ответила: «Прости, не знаю, как тебе помочь, но мне тоже надо соблюдать правила, как и всем». Отзывчивые братья и сестры нашли решение: тапочки. Дэвиду не оставалось ничего другого, как три дня ходить в школу в тапочках. После этой памятной недели Дэвид всегда ставил обувь на место.

Потом сестра Дэвида, восьмилетняя Сьюзен, потеряла пальто. Тут ее маме с папой пришлось непросто – ведь какие родители отправят своего ребенка на холод в тапочках и без пальто? Но семья решила не обращать внимания на то, что могут подумать другие, и позволила Сьюзен самой найти выход из положения, так же как и Дэвиду. Сьюзен неделю ходила в школу в двух свитерах и легкой куртке.

Джим точно так же «потерял» несколько галстуков, спортивную куртку и журналы. Сама Бетти была поражена тем, сколько ее собственных вещей оказалось в «сейфе». Она поняла, насколько проще было замечать чужой беспорядок и игнорировать собственный.

Этот план сработал благодаря следующим принципам.

Проблему обсудили на семейном собрании. Дети сами придумали решение.

Мама и папа не взяли на себя ответственность принимать решение за всю семью.

Дети следили за строгим соблюдением правил, потому что родители не вмешивались.

Правила действовали на всех без исключения членов семьи, включая родителей.

Другая семья решила подобную проблему почти тем же способом. На семейном совете они придумали игру, которую назвали «коробка пропаж». Хозяин утерянной вещи мог забрать ее в любой момент, но взамен ему нужно было оставить в коробке десять центов. Когда коробка наполнялась монетами – а это происходило частенько, – деньги тратились на семейную вечеринку с пиццей или мороженым. Еще одна семья назвала такую коробку «черной дырой», и вещи оттуда можно было забрать на последнем семейном собрании недели.

Многих сложностей в отношениях с детьми можно избежать, если выносить проблемы на общее обсуждение на семейном собрании, но после того, как все «остынут». Как и в случае с классными собраниями, большое преимущество такой ситуации в том, что многие трудности исчезают благодаря участию самих детей в решении проблем с их собственным поведением. Главный плюс заключается в том, что у детей появляется возможность потренироваться в семи важнейших убеждениях и навыках (см.

1 главу). Это дает им шанс приобрести и регулярно применять на практике навыки решения семейных проблем – и многие родители отмечают, что эффект семейных собраний проявляется в течение всей недели.

Семейные собрания также способствуют сближению членов семьи и более тесному семейному сотрудничеству. Они помогают укрепить семейные ценности и традиции. Успех семейных собраний зависит от тех же навыков взрослых и их отношения к проблемам детей, о которых речь шла в предыдущих главах.

Родителям стоит изучить и восьмую главу о классных собраниях – многие важные идеи оттуда применимы и к семейным собраниям. Следует отметить шесть важных отличий семейных собраний от классных.

## *ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ СЕМЕЙНЫЕ СОБРАНИЯ ОТ КЛАССНЫХ*

1. Семейные собрания лучше проводить раз в неделю, а не ежедневно. Ничто не должно нарушать установленного времени. Например, если звонят друзья – скажите, что перезвоните им позже (мы, например, отключаем все телефоны). Не пропускайте собрания из-за занятости или других дел. Дети будут делать выводы о важности собраний, глядя на вас. Когда традиция собраний достаточно укоренится, все будут с нетерпением ждать возможности побыть всей семьей вместе – пока дети не войдут в подростковый возраст (подробнее об этом – далее).

2. Решения должны приниматься консенсусом. Если семья не может прийти к решению по повестке дня на основе консенсуса, вопрос следует отложить до следующей встречи, чтобы дать всем время остыть и накопить идеи. Решения, принятые большинством голосов, будут подчеркивать тот факт, что семья разделилась (на большинство и меньшинство). Укрепите в семье веру в то, что вы сможете вместе выработать решение, которое будет уважать мнение каждого.

3. На семейных собраниях следует обсуждать планы на следующую неделю – этот элемент встречи будет особенно важным по мере того, как дети будут расти, а их график – заполняться разнообразными занятиями: учеба, спорт, свидания, подработки и т. д. Обсудить можно также очередность использования машины разными членами семьи и другие вопросы, связанные с удобством графиков.

4. Семейные собрания не должны заканчиваться без планирования семейных развлечений на предстоящую неделю.

5. Заканчивайте встречи каким-либо общим занятием: вместе

сыграйте во что-нибудь, приготовьте попкорн, по очереди готовьте и угощайте друг друга десертами. Не смотрите телевизор за исключением тех программ, которых с нетерпением ждет вся семья. Если вы смотрите телепередачу, не забудьте после нее выключить телевизор и обсудить, какие ценности были (или не были) в ней отражены и как это можно применить в вашей жизни.

6. Проблемы лучше обсуждать за пустым столом. Стол не является для членов семьи таким барьером, как парты для учеников. Неформальное собрание в гостиной – также неплохой вариант, а вот за ужином сфокусироваться на предмете обсуждения будет проблематично.

## *СОСТАВЛЯЮЩИЕ СЕМЕЙНОГО СОБРАНИЯ*

**Ведущий**

Эта роль должна быть переходящей. Детям нравится роль ведущего, и они могут прекрасно справляться с ней уже с четырех-пяти лет. В задачи ведущего входят поддержание порядка, вступительная часть с комплиментами, объявление начала обсуждения проблем и передача палочки по кругу так, чтобы все по очереди могли выразить свое мнение или высказать предложение.

**Секретарь**

Эта роль также должна быть переходящей. Секретарями по очереди могут становиться все члены семьи, умеющие писать. Секретарь отмечает обсужденные вопросы и записывает принятые решения. (Перечитывать журнал семейных собраний с годами будет так же весело, как и рассматривать альбом с фотографиями.)

**Комплименты**

Начинайте каждое семейное собрание с того, что каждый из вас по очереди делает комплимент в адрес одного из домашних. Сначала это может быть неловкой частью встречи, особенно если детям привычнее критиковать друг друга. Если это именно ваш случай, сначала обсудите с детьми, за что они могли бы сказать комплименты друг другу. Родители могут подать детям пример и начать с комплиментов каждому из членов семьи. Также, если вы видите, что в течение недели дети хорошо ладят друг с другом или с чем-то справляются, скажите, чтобы они запомнили это и упомянули в качестве комплимента на семейном собрании.

Можно даже предложить им вписать это в повестку собрания, чтобы не забыть.

Миссис Стоувер рассказала о случае в их семье, когда они начали практиковать комплименты на семейных собраниях. Шестилетняя Тэмми выступила первой. Она легко и с удовольствием сделала комплимент маме и папе. Когда же очередь дошла до ее девятилетнего брата Маркуса, Тэмми сделала паузу и сказала: «Это очень сложно». Родители попросили ее постараться. Наконец Тэмми нашла что сказать о Маркусе хорошего, а затем добавила: «Но еще он меня обижает».

Родители напомнили дочери: «Никаких „но“ во время комплиментов». Когда очередь дошла до Маркуса, у него уже не было никакого желания делать Тэмми комплименты, но он все же их проговорил. Миссис Стоувер сказала, что теперь они с легкостью делают друг другу комплименты, и добавила: «Радостно слушать, как брат с сестрой хвалят друг друга, когда обычно они только и делают, что обмениваются грубостями».

Однажды летом вся наша семья была так занята, что мы забыли о моем же собственном совете не позволять никаким занятиям нарушать традицию семейных собраний. И мы перестали их проводить. Это был хороший урок для всех нас. К нам вернулось понимание важности семейных собраний, ведь без них количество ссор и проблем с дисциплиной возросло неимоверно, а дети стали чаще оскорблять друг друга. Наконец до меня дошло, и я организовала семейное собрание. Дети были враждебно настроены по отношению друг к другу, и я была уверена, что им будет сложно делать друг другу комплименты. Но годы тренировок дали о себе знать, и они сказали друг о друге много прекрасных слов. С возобновлением практики семейных собраний поток оскорблений, ссор и нарушений дисциплины практически иссяк.

**Благодарности**

На семейном собрании мы чередуем комплименты и благодарности. Каждый член семьи делится с остальными, за что ему хотелось бы сегодня сказать спасибо. Это помогает нам помнить и ценить то, что мы так часто принимаем как само собой разумеющееся.

**Повестка собрания**

Холодильник – пожалуй, самое подходящее место для размещения повестки собрания. Вам понадобятся только магнит и листок. Сейчас я жалею, что в нашей семье мы не сохранили эти листочки, поэтому советую вам использовать перфорированные

листы, которые можно будет подшить в журнал семейных собраний[25].

Обсуждайте вопросы по порядку, чтобы не пришлось спорить, какой из них самых важный.

**Решение проблем**

Обсудите с детьми акцент на решениях, как это описано в шестой главе. П-критерии акцента на решениях можно использовать для того, чтобы преодолеть многие проблемы на семейном собрании, как и на классном. Тем не менее на семейном собрании к решениям можно прийти путем консенсуса. Также на семейных собраниях важно не ограничиваться обсуждением последствий. Многие родители рассказывали о том, что в их семьях практически исчезла борьба с детьми за власть, когда они перестали думать о последствиях проблем и сместили акцент на решения.

**Планирование занятий**

Все члены семьи проявляют большую готовность к сотрудничеству, когда они сами участвовали в планировании совместных занятий. Любые будние дела и совместный отпуск пройдут более гладко, если вся семья примет участие в обсуждении того, какие конфликты могут возникнуть и как их избежать. История ниже, которую описал мой муж, Барри Нельсен, прекрасный тому пример.

– Давай возьмем детей с собой на Гавайи, – сказала мне жена.

– Ты шутишь? Тогда нам всем будет плохо, – ответил я.

Едва ли я догадывался тогда, что через шесть недель буду возвращаться домой после одной из самых замечательных семейных поездок в моей жизни. А причина успеха нашего путешествия крылась в семейных собраниях.

Мы проводили семейные собрания в воскресные вечера. Мы выслушивали каждого, кто хотел высказаться, и обсуждали проблемы в атмосфере взаимоуважения.

За несколько недель до нашей поездки на Гавайи я сообщил детям на семейном собрании, что мы с мамой скоро собираемся туда поехать, и спросил, хотели бы они поехать вместе с нами. Детей прорвало. Как только мы уговорили детей успокоиться, жена сказала: «Если мы берем вас на Гавайи, поездка должна быть отдыхом и для нас с папой тоже. Если вы будете ссориться или обижаться на любую мелочь, о которой мы вас попросим, нам будет совсем не весело».

Дети пообещали, что будут ангелами! Я слышал это и раньше и знал, что одних обещаний будет мало. Мы решили подумать и

составить список проблем, которые делают отпуск с детьми невыносимым для родителей.

– А как насчет того, что делает отпуск невыносимым для детей? – спросил Марк.

Я подавил в себе желание немедленно отрезать: «Не умничай!» – но все согласились, что сын задал вполне резонный вопрос. Мама разделила страницу на две колонки: проблемы родителей и проблемы детей.

Список проблем родителей включал вымогание денег, желание детей питаться только фаст-фудом, постоянные ссоры, беспорядок, необходимость носить за детей рюкзаки, выход на прогулку без предупреждения, нежелание лечь спать пораньше или идти туда, куда хотят пойти родители. Проблемы детей заключались в посещении «приличных» ресторанов и необходимости «прилично» одеваться, ночевать в одной кровати с братом/сестрой, недостатке карманных денег, невозможности купить, что хочется, необходимости сидеть в самолете возле прохода. Все согласились с тем, что детям нужно накопить до поездки как можно больше денег, мы соглашались добавить определенную сумму (но никак не больше). Дети разделят итоговую сумму на семь частей, и мы каждый день будем выдавать им одну седьмую, не указывая, что купить, но и не добавляя больше положенного. Дети согласились нести ответственность за собственный багаж и не паковать больше, чем смогут сами носить. Марк возьмет спальный мешок и будет спать на полу, если у детей будет только одно спальное место на двоих. Дети будут сами ходить в «Макдональдс», если мы с мамой захотим пойти в ресторан получше, и будут меняться местами во время взлета и посадки, чтобы каждый смог посидеть у окна. Также дети пообещали не ссориться и всегда ставить нас в известность, куда они идут гулять.

– А что, если вы забудете про обещания и начнете ругаться? – спросил я детей.

– Может, у вас будет тайный сигнал на такой случай? – предложил Марк.

– Хорошая идея, – согласилась мама. – Если мы услышим, что вы начали ссориться, мы будем оттягивать мочки ушей, чтобы молча напомнить вам про обещание не ссориться.

– Папа, тебя это тоже касается, – добавил Марк.

– Что ты хочешь этим сказать? – возмущенно спросил я.

– Когда ты начнешь выходить из себя и за что-нибудь ругать меня или Мэри, я тоже буду оттягивать мочку уха, чтобы напомнить тебе о твоем обещании, ладно?

«Хитер, хитер», – подумал я. Но затем хорошенько

поразмыслил и сказал:

– Отличная идея, сынок!

За неделю до отъезда, проведя с момента первых договоренностей еще три семейных собрания, мы значительно дополнили наши списки. В семье царила воодушевленная атмосфера сотрудничества. Дети приносили из школы хорошие оценки и усердно копили деньги.

Один из первых конфликтов возник, когда Марк захотел взять с собой скейтборд. Я описал неудобства, которые может вызвать его наличие на многолюдных улицах Вайкики, к тому же неудобно было носить одновременно рюкзак и скейтборд. Поскольку все обсуждалось в духе сотрудничества и понимания, Марк без возражений согласился оставить скейтборд дома.

Поездка в аэропорт Сан-Франциско, обычно занимающая два часа, оказалась трехчасовой. Когда мы стояли в пробке на мосту Бэй-Бридж, Мэри стала ныть, что ей очень хочется пить. Когда Марк напомнил ей, что мы обсуждали подобные проблемы, она тут же согласилась подождать, пока мы не доберемся до аэропорта. Еще одна победа благодаря семейным собраниям!

В нашем номере в отеле Гонолулу было две двуспальных кровати. Мы были так рады, что взяли спальный мешок Марка и таким образом избежали дополнительных ссор.

Мы отлично провели время, и все благодаря семейным собраниям! Разумеется, спорные ситуации возникали, но они быстро решались благодаря взаимным напоминаниям о предыдущих договоренностях. Однажды дети заблудились. Мы провели семейное собрание и поговорили о том, как избегать подобных ситуаций в будущем. Мы решили возвращаться на то место, где в последний раз были все вместе, и ждать, пока остальные не соберутся тут же. Дети также запомнили название и адрес отеля, чтобы назвать его полицейским, если случится так, что они снова потеряются.

Та близость, которую мы все ощутили, была еще невероятнее, чем сама поездка на Гавайи. Через две недели после возвращения нам позвонил из Флориды старший сын и сообщил, что через два месяца он женится.

– Едем с детьми! – сказал я.

**Планирование семейных развлечений**

Планирование семейных развлечений на всю неделю – важнейшая составляющая семейных собраний. Тем не менее эта сфера семейной жизни почему-то игнорируется многими семьями. Нетрудно представить себе, как приятно иметь счастливую семью, в которой все интересно и весело проводят

время вместе. Проблема в том, что многие семьи надеются, что это произойдет «само собой», без каких-либо усилий с их стороны. Нет, не произойдет. Чтобы хорошо провести время, нужно все самим «спланировать и осуществить».

Для планирования веселых семейных занятий наша семья использовала таблицы «Семейные развлечения» (см. «Семейные развлечения»). Делали мы это следующим образом. Мы договорились, что каждый субботний вечер у нас будет вечером свиданий. В первую субботу месяца встречались и проводили время вместе мама и Марк и отдельно папа и Мэри. В следующем месяце в первую минуту мы менялись парами: мама проводила время с Мэри, а папа с Марком. Вечера второй и четвертой суббот месяца мама и папа проводили вместе, без детей. Третью субботу месяца мы проводили все вместе.

**Обсуждение домашних обязанностей**

Обсудите домашние обязанности на семейном собрании, чтобы дети помогали решать проблемы, связанные с делами по дому. Дети расположены к сотрудничеству, когда могут открыто поделиться своими чувствами, а также планируют и выбирают решения наравне со взрослыми.

На одном из семейных собраний мы записали все домашние обязанности мамы и папы (включая занятость на работе). Мы хотели реже слышать от детей на любую нашу просьбу сделать что-нибудь по хозяйству возмущенное: «Почему все должен делать я?» Затем мы их попросили составить список домашних дел, которые могли бы выполнять дети. Мы дополнили список обязанностями, которые они могли бы взять на себя, но эти идеи просто не пришли им в голову. И все равно их список был короче нашего. Они очень удивились, когда увидели, как мало мы просим их делать по сравнению с тем, что делаем сами. Мы записали обязанности, которые могли бы выполнять дети, на маленьких листочках бумаги и положили их в банку. Раз в неделю каждый ребенок вытягивал себе четыре домашних дела. Каждую неделю они тянули новые бумажки, чтобы ни одна обязанность, например вынос мусора, не закреплялась за одним членом семьи.

Это решение не исключило волшебным образом проблему домашних дел из нашей жизни. По крайней мере раз в месяц она снова появляется в повестке наших собраний. Я называю это явление «синдромом третьей недели». В первую неделю дети обычно с удовольствием придерживаются того плана, в составлении которого принимали активное участие. В течении второй недели они выполняют свои обязанности с гораздо

меньшим энтузиазмом. К третьей неделе начинаются жалобы. Для нас это знак того, что проблему снова нужно включать в повестку семейного собрания.

После одной из лекций ко мне подошла женщина и сказала: «Однажды мы провели семейное собрание. После этого дети неделю выполняли обязанности по дому, а потом бросили. Я подумала, что это не очень-то эффективно».

Я спросила:

– А вы нашли какой-нибудь другой способ, который мотивировал бы ваших детей выполнять домашние обязанности на протяжении целой недели?

– Вообще-то нет, – ответила она.

Я сказала:

– Тогда семейное собрание еще как эффективно. Я советовала бы продолжать их проводить.

Я также рассказала ей о нашем синдроме третьей недели. Несмотря на то, что мы постоянно возвращаемся к этой теме, мы чувствуем, что дети гораздо охотнее соглашаются сотрудничать, если проблемы обсуждаются на семейных собраниях, нежели когда решаются каким-либо иным способом. На какое-то время нам удается добиться от детей большой ответственности. Когда рвение детей помогать по дому ослабевает, мы снова включаем этот вопрос в повестку дня.

Дети часто придумывают какой-нибудь новый план. Какое-то время им нравилось использовать рулетку домашних дел, которую они сделали из картона, наклеив по кругу картинки с разными обязанностями по хозяйству и прикрепив круг на спиннер. Каждую неделю они вращали рулетку и выбирали себе по несколько дел.

Позже они придумали нашить на кусок ткани два ряда карманов: верхний для дел по дому, которые необходимо сделать, нижний – для выполненных. Кажется, им очень нравилось переносить карточки из верхнего ряд в нижний с чувством удовлетворения от результата.

Необходимость обсуждения домашних дел с детьми раз в три-четыре недели гораздо предпочтительнее, чем ежедневные споры о том, кто и что должен делать. Двое моих младших детей (из семи) придумали график работ по дому, который они соблюдали не три недели, а шесть месяцев. Когда после шести месяцев спокойствия они снова начали жаловаться и спорить, то на семейном собрании им вновь удалось найти решение, которое действовало больше года.

Они решили, что я должна записать на белой магнитной доске, которая висела у нас возле телефона, по две их основных

обязанности по дому. Когда мы обсуждали этот план, я настаивала на том, чтобы они выполняли свои обязанности по дому сразу после возвращения из школы. Они настаивали на свободе выбора времени для выполнения этих дел и хотели, например, выполнять их перед сном. Я спросила: «А что, если вы не успеете выполнить свои обязанности перед сном?» Они согласились с тем, что разумным следствием всего этого будет, если я буду обводить их имена на доске, и это будет означать, что на следующий день им придется выполнить все четыре обязанности по дому сразу после школы. Это правило отлично работало полгода. Как только я обводила имя в кружок, они на следующий день выполняли необходимые дела сразу после школьных занятий.

Прошло шесть месяцев, и начались жалобы и возмущения: «А почему ему (ей) все время достаются самые легкие дела?» Я потратила столько времени на то, чтобы придумать самый справедливый способ чередовать домашние обязанности между детьми, но с их точки зрения справедливости в этом способе было мало. И тем не менее я гордилась собой за то, что вместо длинной лекции на тему собственной справедливости я просто вынесла этот вопрос на обсуждении на семейном собрании. Дети сами придумали такое простое и мудрое решение, что я удивляюсь, как оно мне самой не пришло в голову раньше. Я бы могла сэкономить много времени и усилий. Марк сказал: «Почему бы тебе просто не записывать четыре обязанности, и кто первый их увидел, выбирает себе две?» Я еще раз убедилась в том, какие замечательные решения могут придумать дети, если им предоставить такую возможность.

В первую неделю они старались просыпаться как можно раньше, чтобы успеть обогнать друг друга в выборе двух дел, которые им казались легче других. Однако это не продлилось долго. Вскоре они решили, что сон важнее легких дел, поэтому тот, кто просыпался позже, стал смиренно принимать две оставшиеся обязанности.

## *НЕКОТОРЫЕ ОСОБЫЕ СЛУЧАИ*

**Маленькие дети**

Многие родители отмечают, что дети до четырех лет скорее мешают проводить семейные собрания, чем участвуют в них. В нашей семье мы обычно ждали, пока младшие уснут, и только тогда проводили собрания.

Когда дети подросли, мы стали приглашать их на часть

собрания. Так, трехлетние дети очень любят ролевые игры, особенно если после них подается десерт. Они также быстро и с удовольствием учатся говорить комплименты. К четырем годам многие дети уже способны предлагать очень творческие решения проблем и готовы к полноценному участию в семейных собраниях.

**Подростки**

К тому времени, как ребенок достигает подросткового возраста, во многих семьях глубоко укореняются борьба между взрослыми и детьми за авторитет и постоянная месть друг другу. Семейные собрания могут все изменить, но от вас потребуется основательная работа для того, чтобы они проводились регулярно и эффективно. Первое, что требуется от родителей, – смело и честно признаться самим себе в том, что их модель воспитания (чрезмерный контроль или, наоборот, вседозволенность) не работает. Второй шаг – признаться в этом своим детям-подросткам.

Мистер Лайон поделился с нами тем, как ему удалось привлечь детей-подростков к сотрудничеству. Он сказал им: «Ребята, я выбрал неправильный путь. Я повышал на вас голос и, думая, что привлекаю вас к сотрудничеству, я на самом деле имел в виду „Делайте, как я сказал!“ Неудивительно, что вы не хотели идти на контакт. Я восхищаюсь вашей проницательностью. Молодцы, что не поддались. Я действительно хотел бы начать все сначала, и мне нужна ваша помощь. Я слышал об эффективности семейных собраний, когда все члены семьи вместе обсуждают и решают проблемы с уважительным отношением к мнению каждого. А еще вы можете помочь, напоминая мне, когда я снова начну возвращаться к старым методам контроля».

Услышав это, дети мистера Лайона остолбенели, потеряв на минуту дар речи. Отец тут же добавил: «Я понимаю, это ново и непривычно для вас. Подумайте до завтра, а завтра мы обсудим, готовы ли мне в этом помочь».

Рассказывая это участникам родительского семинара по позитивной дисциплине, мистер Лайон очаровательно добавил: «Разве они могли сопротивляться?» Нет, не могли. Мистер Лайон рассказал много интересных историй, связанных с их семейными собраниями, а также отметил, как ему теперь легко и приятно общаться со своими детьми-подростками.

Интересен такой факт: подросткам очень хочется чего-то полностью противоположного тому, что у них уже есть. Дети мистера Лайона с радостью восприняли идею семейных собраний как что-то новое. Когда мои дети стали подростками, они начали

жаловаться на семейные собрания, которые к тому моменту стали для них привычным, надоевшим занятием. Мы вынесли их жалобы на обсуждение, например жалобу на то, что собрания длятся слишком долго. Мы договорились, что они впредь будут занимать не дольше пятнадцати минут.

Однажды Мэри, которая жаловалась чаще других, вернулась домой после ночевки у подруги в гостях и заявила: «А у них в семье большие проблемы. Им стоит проводить семейные собрания». Когда Мэри поступила в колледж и уехала от нас, она стала проводить семейные собрания со своими соседками по комнате.

Несмотря на то что на протяжении десяти лет я преподавала в колледже курс по детскому развитию, я совершенно забыла о процессе индивидуализации (протеста), который для подростков является нормой, здоровой ситуацией. Как еще они могут понять, кем хотят стать в этой жизни, как не протестировав и не проверив все ценности своих родителей? Я забыла об этом нормальном периоде проверки потому, что двое моих младших (которых мы воспитывали на принципах позитивной дисциплины) до подросткового возраста были чудесными детьми. У них сформировались навыки самодисциплины, ответственности за свои поступки, решения проблем. Они не были идеальными (как и я сама), но они были полностью открыты к сотрудничеству, ведь мы вместе сделали много выводов из собственных ошибок.

Когда младшие стали подростками, начался процесс индивидуализации, и я запаниковала (стоит упомянуть, что именно дети, уверенные в себе и в своих силах, часто открыто выражают свой протест, вместо того чтобы хитрить и скрывать его). Должна признаться, что я начала сильно волноваться из-за того, что скажут обо мне другие люди. Я была готова выбросить книгу «Позитивная дисциплина» в окно и вернуться к системе контроля и наказаний. На какое-то время я к ней и вернулась, чем вызвала бесконечные скандалы и море обид. К счастью, я быстро пришла в себя и поняла, что мои дети мне дороже собственного эго. Я связалась с Линн Лотт, и мы вместе написали книгу «Позитивная дисциплина для подростков»[26]. Работа над этой книгой снова вернула меня на правильный путь и помогла найти способы наладить отношения с подростками, проявляя доброту, строгость и уважение к ним, а также способы придать сил и детям, и самой себе.

**Неполные семьи**

Существует миф о том, что дети, выросшие в неполной семье, лишены огромного блага. Многие великие люди были воспитаны

одним родителем. Неполные семьи просто предоставляют детям несколько иные возможности. В книге «Позитивная дисциплина в неполных семьях»[27] мы обращаемся ко всем читателям с просьбой перестать называть неполные семьи неполноценными. Они не неполноценные, они просто другие.

Очень важную роль играет отношение самого родителя к ситуации. Если вы постоянно испытываете вину за то, что у ваших детей только один родитель, дети сами начнут воспринимать неполную семью как трагедию и будут вести себя соответствующе. Если вы примете тот факт, что делаете как родитель все возможное и идете скорее к успеху, чем к провалу, дети тоже будут воспринимать ситуацию, как и вы, и вести себя согласно своему восприятию.

Семейные собрания не теряют своей эффективности в неполных семьях. Это может быть один родитель и один ребенок или один родитель и несколько детей. Семейные собрания вызывают у детей положительные эмоции, поскольку дети чувствуют не манипуляцию, а вовлечение в процесс решения проблем наравне со взрослым.

У миссис Догерти и миссис Лэтимер по одному ребенку, и живут все вместе. Они рассказали, что просто не выжили бы без еженедельных семейных собраний. Раз в неделю они собирались и обсуждали с детьми проблемы, которые обычно возникают у соседей, снимающих общее жилье, а также обычные проблемы детей и родителей.

## *КАК РАЗНООБРАЗИТЬ СЕМЕЙНЫЕ СОБРАНИЯ*[28]

Во многих семьях собрания стали традицией, которая принесла детям ощущение благополучия, уверенности в себе и в собственной значимости, чувство комфорта. Семейные собрания – отличная возможность повеселиться, проявить взаимоуважение, решить проблемы. О них остаются самые счастливые воспоминания.

Вашим домашним могут понравиться некоторые из предложенных ниже игр и занятий, которые помогают разнообразить семейные собрания. Заведите альбом семейных собраний. На обложку можно наклеить семейное фото, а внутри хранить повестки дня, записи о предложенных и принятых решениях, а также заметки с результатами следующих игр и занятий.

**Семейные девизы**

Обсуждение семейных девизов очень сближает. Выдумывая разные варианты, можно весело провести время. Можно выбирать новый девиз каждый месяц и стараться своими действиями, своим поведением его оправдывать. Предлагаю вам несколько вариантов, которые вы можете предложить своим домашним в качестве семейного девиза или на их основе придумать свои.

Примеры семейных девизов

1. Один за всех, и все за одного.
2. Любим и поддерживаем друг друга.
3. Все, что стоит делать, стоит делать ради позитива.
4. Если своим действием ты поможешь хоть одному человеку – действуй!
5. На ошибках учатся.
6. Мы – друзья!
7. Мы – команда по решению проблем.
8. Мы решаем проблемы, а не ищем виновных.
9. Мы относимся друг к другу с благодарностью.
10. Каждый день благодарим судьбу за то, что мы вместе.

***Как выбрать семейный девиз***

1. Выберите всей семьей девиз на предстоящий месяц.
2. Неделя первая: раздайте каждому члену семьи чистый лист бумаги. Попросите всех домашних в течение недели подумать о том, что означает выбранный девиз с их точки зрения (если в вашей семье есть малыши, которые еще не умеют писать, пусть кто-нибудь из взрослых обязательно запишет их мысли тоже).
3. Неделя вторая: на одном из семейных собраний спланируйте время так, чтобы каждый член семьи мог поделиться своими мыслями относительно девиза. Вложите все листики с изложенными мыслями в альбом семейных собраний. Раздайте новые чистые листы всем членам семьи, чтобы на этот раз каждый нарисовал на них картинку, которая бы отражала значение выбранного девиза. Детей можно попросить это сделать, когда вы будете проводить с ними ваше особенное время.
4. Неделя третья: на одном из семейных собраний спланируйте время так, чтобы каждый член семьи мог рассказать о своем рисунке. Разместите рисунки на холодильнике или на каком-нибудь другом видном месте. Попросите домашних понаблюдать за собой на протяжении недели, а именно отражается ли выбранный девиз в их поведении и поступках.
5. Неделя четвертая: на одном из семейных собраний спланируйте время так, чтобы каждый член семьи мог привести примеры того, как он воплощал девиз в действие. Попросите всех

домашних подумать о другом девизе на следующий месяц.

6. Неделя первая нового месяца: вложите все рисунки, отражающие старый девиз, в семейный альбом. Выберите новый девиз и повторите все описанные действия заново.

**Странички благодарности**

Чувство благодарности не появляется ниоткуда. Детей необходимо научить ему, постоянно практиковаться, делиться опытом благодарности. Семейные занятия, описанные ниже, помогут всем членам семьи развить чувство благодарности друг к другу.

***Как развивать чувство благодарности на семейных собраниях***

1. Завершая семейное собрание, раздайте каждому члену семьи пустую страничку благодарности. Пусть каждый из них разместит эту страничку в удобном месте и в течение недели записывает туда все, за что он будет благодарен.

2. На следующем семейном собрании (или в течение недели за обедом или ужином) поделитесь друг с другом тем, за что вы чувствовали благодарность своим домашним.

3. Собирайте странички благодарности и вклеивайте их в альбом семейных собраний.

**Странички комплиментов**

В семье наверняка установится благоприятная атмосфера, если каждый член семьи привыкнет замечать в домочадцах хорошее и облекать свои наблюдения в форму комплимента. Не следует ждать друг от друга совершенства. Препирательства между детьми – обычное явление. Тем не менее, когда дети (и родители) привыкают делать комплименты и получать их в ответ, негативное напряжение между ними значительно снижается. Разумеется, атмосфера в семье становится еще более благоприятной, если в семье регулярно проводятся собрания для решения волнующей всех проблемы.

***Как привыкнуть к комплиментам на семейных собраниях***

1. Поместите на видном месте (холодильник, магнитная доска) чистый лист, куда любой может записать комплимент другим, когда ему захочется. Малыши могут попросить записать комплименты кого-то из старших.

2. Когда кто-то из домашних заслуживает похвалу за свой поступок, запишите его или спросите ребенка, который тоже знает об этом поступке: «Хочешь записать этот комплимент на

нашей общей страничке?» Когда дети научатся замечать хорошие поступки других членов семьи и делать комплименты друг другу, исчезнет и необходимость напоминать им об этом.

3. В начале семейного собрания каждый участник может зачитать свои комплименты другим.

4. Уточните, нет ли у кого-нибудь устных комплиментов, которые домашние не успели записать до собрания.

5. Убедитесь, что каждый член семьи получил хотя бы один комплимент.

6. Вложите или вклейте страничку комплиментов в альбом семейных собраний и подготовьте чистую страничку на следующую неделю.

**Странички семейных развлечений**

Во многих семьях существует проблема совместного веселого времяпрепровождения. Очень часто мы имеем хорошие намерения, но нам не хватает времени осуществить их, запланировав семейные развлечения заранее.

Первый шаг к планированию семейных развлечений может заключаться в следующем: каждый член семьи получает лист бумаги с такой таблицей.

**Семейные развлечения**

**СЕМЕЙНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ**

| | Для всей семьи | Для родителей | Только для меня |
|---|---|---|---|
| **Бесплатные** | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **Платные** | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

***Как планировать совместные развлечения на семейном собрании***

1. На семейном собрании можно поделиться идеями совместного времяпрепровождения и внести их в колонку «Для всей семьи» таблицы «Семейные развлечения». Придумайте как можно больше совместных занятий – платных и тех, которые вам ничего не будут стоить.

2. Затем на протяжении недели каждый член семьи заполняет колонки «Только для меня». Родители также планируют занятие на время, которое они проведут без детей. Пусть у каждого члена семьи будет достаточно времени на обдумывание и составление списка – минимум неделя.

3. Если в вашем доме хранятся старые журналы, можно вырезать из них картинки, иллюстрирующие разные занятия, и наклеить их на страничку «Список развлечений».

4. На семейных собраниях вы можете обменяться идеями, чтобы каждый член семьи мог внести понравившуюся идею в свой календарь. Выберите дни и вечера месяца, которые вы планируете весело провести в кругу семьи. Решите, когда и куда вам пойти и потратить деньги и какую именно сумму, а также запланируйте семейные занятия, которые не требуют дополнительных расходов. Наконец, совместным решением составьте график семейных мероприятий и развлечений на три месяца вперед. Отметьте в календаре каждую назначенную дату и каждое событие.

5. Старайтесь выполнять все по графику.

***Как на семейном собрании обсуждать ошибки и то, чему они вас научили***

Научите детей воспринимать ошибки как источник ценного жизненного опыта. Время от времени на семейных собраниях можно раздавать каждому лист «Ошибки и то, чему они меня научили». Попросите каждого члена семьи записать какую-нибудь ошибку и то, чему она его научила, а также быть готовым прочитать записанное вслух на следующем семейном собрании. Если дети 4–5 лет еще не умеют писать, пусть продиктуют старшим. Дети до 4 лет слишком малы для обсуждения ошибок. Лист «Ошибки и то, чему они меня научили» может выглядеть следующим образом.

**ОШИБКИ И ТО, ЧЕМУ ОНИ МЕНЯ НАУЧИЛИ**

| Ошибка | Чему я научился | Как я поступлю в будущем |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Обязательно сохраните эти записи в альбоме семейных собраний. Только представьте себе, как весело будет вашим детям их перечитывать, когда они станут взрослыми!

## *ГОТОВИМ И ЕДИМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ*

Семейная трапеза предоставляет прекрасную возможность научить детей сотрудничеству и вкладу в общее дело. Даже младшие дети могут поучаствовать в приготовлении таких простых блюд, как суп, бутерброд, овощной салат или желе.

***Планирование совместного приготовления блюд***

1. Принесите на семейное собрание кулинарные рецепты. Пусть дети и родители выберут рецепты блюд, которые хотели бы приготовить. Можно отлично провести время, сделав вместе семейную кулинарную книгу. Можно завести альбом для рецептов и картинок блюд. Проведите конкурс рецептов и выберите блюда с самым высоким «семейным рейтингом».

2. Сделайте вместе с детьми картотеку рецептов. На карточках 3 × 5 см запишите рецепты любимых блюд. Храните карточки в специальной коробке.

3. На семейном собрании можно составить меню и заполнить график совместного приготовления блюд на неделю, чтобы в этом процессе участвовал каждый.

**СЕМЕЙНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ**

| | Главный повар | Основное блюдо | Овощи | Салат | Десерт |
|---|---|---|---|---|---|
| Пн. | | | | | |
| Вт. | | | | | |
| Ср. | | | | | |
| Чт. | | | | | |
| Пт. | | | | | |
| Сб. | | | | | |
| Вс. | | | | | |

В колонке «Главный повар» записывается имя того члена семьи, кто будет готовить в этот день. Этот человек выбирает основное блюдо, овощи, салат и десерт. Форму графика можно менять в зависимости от того, что больше подходит вашей семье.

4. Покупки на всю неделю лучше делать всей семьей. Дети постарше могут возить тележки для покупок по магазину и искать продукты, необходимые для блюд, которые вы решили приготовить на следующей неделе. Малыши могут помогать в поисках.

## *ОБЗОР*

Регулярные семейные собрания – один из самых ценных подарков, которые вы можете сделать своей семье. Почему? Потому что это прекрасная возможность научить детей ценным социальным и жизненным навыкам, формирующим хороший характер. Дети научатся:

- навыкам мозгового штурма;
- слушать друг друга;
- эффективно решать проблемы;
- уважать друг друга;
- не браться за решение проблемы в возбужденном состоянии;
- заботиться о других;
- сотрудничать;
- оценивать степень своей ответственности;
- выбирать решение, приемлемое для всех сторон конфликта;
- ощущать в семье комфорт и собственную значимость;

■ чувствовать социальную ответственность;

■ относиться к ошибкам как к ценному источнику опыта.

Семейные собрания дают возможность родителям:

■ избегать конфликтов с детьми, проявляя к ним уважение и разделяя с ними функции контроля;

■ перестать контролировать каждый шаг детей и научить их самодисциплине;

■ выслушивать мнения детей так, чтобы сами дети научились выслушивать мнения других;

■ разделять ответственность с детьми на основе взаимоуважения;

■ создавать семейные традиции и теплые моменты, связанные с ними;

■ способствовать формированию у детей ценных навыков.

Если родители действительно осознают потенциал семейных собраний, эти собрания станут одним из самых эффективных инструментов воспитания. В этом случае любой родитель найдет 15–30 минут каждый день на то, чтобы провести семейное собрание.

**Приемы позитивной дисциплины**

1. Семейные собрания.
2. Акцент на решениях.
3. Игра в «сейф для разбросанных вещей».
4. Участие детей в создании семейных правил и принятии семейных решений.
5. Придерживайтесь правил. Не идите у детей на поводу.
6. Поверьте в то, что дети сами могут справиться с проблемой.
7. Приходите к общим решениям через консенсус.
8. Запланируйте семейные развлечения, отметьте их в календаре.
9. Обсудите с детьми возможные решения наиболее частых проблем.
10. Когда решения перестают работать, снова внесите проблему в повестку дня семейного собрания.
11. Используйте разнообразные планы и схемы выполнения домашних обязанностей, чтобы мотивировать детей.
12. Проявляйте веру в подростков, когда они проходят сложный период индивидуализации.
13. Не забывайте о способах разнообразить семейные собрания.

14. Обсуждайте ошибки и то, чему эти ошибки научили членов вашей семьи.

15. Планируйте меню, вместе распределяйте кулинарные обязанности и назначайте ответственных за уборку.

**Вопросы**

1. Каковы основные принципы организации успешных семейных собраний? С какими установками взрослый должен браться за их организацию?

2. Какие навыки приобретают дети благодаря участию в семейных собраниях?

3. Каковы шесть основных различий между семейными и классными собраниями? В чем их принципиальное отличие?

4. В чем заключается ценность обмена комплиментами внутри семьи?

5. В чем заключается ценность моментов, когда дети делятся тем, за что они благодарны?

6. Какие четыре принципа обеспечили успех игры в «сейф для разбросанных вещей»?

7. Каким образом семья может провести совместные каникулы без единой ссоры между детьми и взрослыми?

8. Каким образом эффективнее всего научить детей сотрудничеству и ответственности, когда речь идет об обязанностях по дому?

9. Почему в неполных семьях тоже важно проводить семейные собрания?

10. Какие преимущества семье дают обсуждение и планирование совместных семейных развлечений? Обсудите это в группе.

11. Как можно разнообразить семейные собрания? Какое занятие кажется вам наиболее интересным? В чем вы видите пользу каждого из занятий для вашей семьи?

12. Каким образом семейные собрания помогают детям и взрослым достичь преимуществ, перечисленных на стр. 286–287?

# Глава десятая
# Влияние личности взрослого на личность ребенка

В четвертой главе вы узнали об ошибочных целях детского поведения. Поведение взрослых также может иметь ошибочные цели, и называются они приоритетами образа жизни. Точно так же, как дети не осознают наличие ошибочных целей поведения, взрослые могут не осознавать свои приоритеты образа жизни. Эти скрытые приоритеты обуславливают плохое поведение взрослых, которое оказывает воздействие на детей. До того как подробно рассмотреть приоритеты образа жизни, предлагаю вам познакомиться с ними и с их влиянием на детей в действии на примере нескольких семей.

Семья Джасперов, вечер, время ложиться спать. Это не очень приятное время для миссис Джаспер, поскольку один из приоритетов ее образа жизни – комфорт. Для нее лучше, если дети заснут на полу и ей придется разносить их по кроватям, чем спорить с ними о том, что делать перед сном и когда ложиться. Она предпочитает избегать эмоциональных переживаний и считает, что одна из причин атмосферы комфорта в семье – отсутствие конфликтов с детьми перед сном.

Мистер Джаспер с этим не согласен. Приоритет его образа жизни – контроль. Он убежден в том, что детям очень важно придерживаться графика, и он готов взять на себя ответственность контролировать соблюдение такого графика. Если вечером он свободен, то проходит с детьми все «стадии подготовки ко сну»: пижамы надеты, зубы почищены, дети к 19.30 уже в кроватях. Он считает, что постоянный контроль над собой, над любой ситуацией и над другими – отличный способ избежать унижения и критики.

Супруги Джасперы ведут себя по-разному в ситуациях, которые воспринимаются ими как потенциальный воспитательный вызов. Разница в подходах родителей к одной и той же ситуации приводит детей в замешательство и часто побуждает их к проверке этих подходов и к плохому поведению. Родители, чей приоритет – комфорт, стараются избегать любых переживаний и стресса. В большинстве случаев такой подход приводит к неспособности научить детей организовывать свое время и придерживаться ограничений. Дети могут сформировать убеждение в том, что они всегда могут поступать по-своему и не

должны следовать никаким правилам, подразумевающим социальную ответственность. Родители, чей приоритет – контроль, уверены, что могут избежать критики и унижения, держа все под контролем (иногда – ситуацию, иногда – самих себя, а иногда – других). Они могут вести себя слишком строго и не тратить время на то, чтобы привлечь детей к установлению необходимых ограничений, обсудить их вместе. Одни дети приходят в замешательство и начинают протестовать. Другие предпочитают смириться и приходят к выводу о том, что родителей необходимо постоянно задабривать, чтобы заслужить их любовь.

Что такое приоритет образа жизни? Откуда он берется? Как он соотносится с подходами к воспитанию и какое воздействие разные подходы оказывают на детей? Прежде чем ответить на эти вопросы, давайте заглянем в семью Санчес и рассмотрим еще несколько приоритетов.

Санчесы тоже собираются ложиться спать. Миссис Санчес уверена в том, что дети уже должны быть в кроватях, и пытается убедить их в этом, читая лекцию о том, как это ответственно – делать то, что «правильно». Она постоянно переживает из-за того, что дети не принимают ее мудрость (то есть нотации) всерьез. Они почти не слушают ее. Как это оскорбительно! Приоритет миссис Санчес – превосходство. Бессмысленность – одна из тех вещей, которых она стремится избегать в своей жизни. Она уверена, что жизнь наполняется смыслом, если делать все «правильно».

У мистера Санчеса совершенно иной подход. Он просто хочет, чтобы его дети были счастливы, а время перед сном проходило бесконфликтно. Приоритет его образа жизни – чтобы всем было хорошо, и чтобы этого добиться, он старается решить любые споры, возникающие перед сном, «полюбовно». Чтобы заставить детей надеть пижамы и почистить зубы, он выдумывает разные игры и шутки. Он читает им перед сном, приносит воду стакан за стаканом, возвращается по несколько раз в их комнату, чтобы обняться «напоследок». Он думает, что ему удастся завоевать любовь детей и избежать их непослушания, если будет заполнять время перед сном шутками и весельем и делать то, что приятно детям.

Очень разные подходы миссис и мистера Санчес неоднократно подвергались проверке со стороны детей. Родители, чей приоритет – превосходство, не осознают, что их стремление быть правильными, чтобы избежать бессмысленности и незначительности, ведет к тому, что дети чувствуют себя неполноценными. Как же им соответствовать таким высоким

ожиданиям родителей? В такой ситуации дети обычно смиряются с собственным бессилием или решают чем-нибудь постоянно выделяться, при этом теряя уверенность в том, что их можно любить просто так, без всяких условий. Родители с приоритетом «чтобы всем было хорошо» стремятся избежать непослушания, непринятия. Тем не менее их усилия, направленные на то, чтобы всем угодить, часто приводят к тому, что ребенок начинает этим пользоваться, думая: «Мне хорошо и комфортно только тогда, когда обо мне заботятся и я получаю все, что захочу».

Приведенные примеры иллюстрируют крайности. Однако многие родители заметят в них некоторые черты собственных приоритетов. Какая сложная задача – попытаться распутать и объяснить действия и взаимодействия всех членов семьи с особенностями личности, с разными убеждениями, с собственной логикой. На помощь приходят знание и осознанность.

В предыдущих главах мы много говорили о решениях, которые дети постоянно принимают для себя и которые обуславливают их поведение. В этой главе мы поговорим о том, каким образом на детей воздействуют решения и поведение взрослых. Для этого мы обратимся к теории приоритетов образа жизни, разработанной израильским психологом адлеровского направления Нирой Кфир. Родителям и учителям важно знать о том, как выбранные ими приоритеты влияют на их методы воспитания и преподавания и, следовательно, на приоритеты, выбираемые их детьми.

Любой метод воспитания и преподавания имеет ряд преимуществ и недостатков. Только с пониманием каждого метода мы сможем научиться развивать преимущества и не дать недостаткам взять над нами верх (хотя бы на некоторое время). Помните: первый шаг – понимание.

**Что такое приоритеты образа жизни?**

С детства каждый из нас накапливает множество подсознательно принятых решений, которые в совокупности и формируют приоритет нашего образа жизни. Как раз в эту минуту ваши дети разрабатывают свои приоритеты. Приоритеты образа жизни не описывают вашу личность целиком. Они представляют именно решения, которые вы принимали на протяжении жизни и которые влияют на то, каким путем вы пытаетесь достичь комфорта и реализовать чувство собственной значимости.

У взрослых обычно сформирован и основной, и второстепенный приоритеты образа жизни. Информация, представленная в этой главе, поможет определить ваш основной (на основе того, как вы действовали бы в случае угрозы вашим чувствам комфорта и собственной значимости) и второстепенный

приоритет (на основе вашего обычного поведения, когда описанным выше чувствам ничто не угрожает).

Большинство соглашается с преимуществами каждого приоритета, но отвергает наличие недостатков. Например, многие любят контролировать свою жизнь, но не любят критику. И все же людям, чей приоритет – контроль, гораздо труднее выносить критику и унижение, чем людям с другими приоритетами образа жизни. Разница заключается в степени восприятия. Человек, чей приоритет – контроль, уверен, что лучший способ избежать критики и унижения – держать все под контролем. Помните: это не реальное положение вещей, а личное убеждение. Другой человек просто посмеется в ситуации, которая покажется унизительной человеку с приоритетом контроля. Разница – в восприятии. Важно отметить, что люди, чей приоритет – контроль, обычно стремятся контролировать не других людей, а себя и свои жизненные ситуации. Однако дети обычно интерпретируют такие стремления как контроль над ними и, соответственно, начинают выражать протест. На одном из семинаров по позитивной дисциплине один из родителей, ударив себя по лбу, воскликнул: «Теперь я понимаю, что мне пытаются сказать мои дети своим поведением и почему это поведение „проблемное“!»

Многие люди стремятся к превосходству (высоким достижениям, совершенству), им некомфортно сталкиваться с бессмысленностью и незначительностью. Но люди, ставящие превосходство в приоритет образа жизни, стараются избегать бессмысленности и незначительности любой ценой. Еще одно важное замечание: люди с приоритетом превосходства редко стремятся превзойти других. Они руководствуются ложным убеждением в том, что сами недостаточно хороши, пока не проявят превосходство, а это часто приводит к развитию чувства неполноценности у детей. У одного родителя тоже случилось прозрение на одном из наших семинаров, когда он сказал: «О боже! Я никак не мог понять, почему мой сын был так уверен в своей неполноценности. Я все время говорил ему, что он может еще лучше, если постарается. И все это только убеждало его в его неполноценности! Я хочу научиться чему угодно, лишь бы только больше не угнетать его, а наоборот – воодушевлять».

**ТАБЛИЦА 10.1. ЧЕТЫРЕ ПРИОРИТЕТА ОБРАЗА ЖИЗНИ: КОМФОРТ, КОНТРОЛЬ, УГОЖДЕНИЕ И ПРЕВОСХОДСТВО**

| Приоритет | Самый большой страх | Считает, что способ избежать худшего страха — это: | Преимущества | Недостатки | Неосознанно вызывает у других | Создает, а затем жалуется на |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Комфорт | Эмоциональные переживания, физическая боль, стресс; боязнь не соответствовать ожиданиям других людей и быть за это наказанным | Стремиться к комфорту, требовать особого обхождения, способствовать комфорту других, выбирать самый легкий путь | Человек беззаботный, нетребовательный, не лезет в чужие дела, миротворец, мягкий, сочувствующий, предсказуемый | Не развивает способности, ограничивает продуктивность, снижает возможности личностного роста | Раздражение, негодование, скуку, нетерпение | Сниженную продуктивность, нехватку терпения, низкий личностный рост |
| Контроль | Унижение; критика; встреча с неожиданным | Контролировать себя и/или ситуацию и/или других людей | Человек с качествами лидера, организованный, продуктивный, настойчивый, целеустремленный, соблюдает правила | Непримиримость; не развивает творчество, умение действовать спонтанно, устанавливать близкие отношения | Протест, сопротивление, вызов, отчаяние | Нехватку друзей, близости, чувства привязанности |
| Угождение | Непослушание, непринятие; отказы, ссоры | Угождать другим (активно — требовать одобрения, пассивно — вызывать жалость) | Дружелюбный, внимательный, склонный к компромиссам, неагрессивный, добровольно готов помогать | Старается угодить всем, особо не интересуясь, что кому нравится; не заботится о себе | Первоначально — удовольствие, впоследствии — требования одобрения и взаимовыгодного поведения | Нехватку уважения к себе, к другим, возмущение |
| Превосходство | Бессмысленность; незначительность | Делать больше других, быть лучше других, быть правильным, быть полезным, быть более компетентным | Всезнающий, идеалистичный, настойчивый, разделяет общественные интересы, все делает правильно | Трудоголик, слишком перегружен, чрезмерно ответственный, ко всему неравнодушный | Чувство собственной неполноценности и вины: «Как я могу соответствовать ожиданиям?», необходимость врать, чтобы избежать осуждения | Чрезмерные усилия, нехватку времени на то, что сам должен все делать |

Почти каждый из нас хотел бы контролировать собственную жизнь и избегать эмоциональных переживаний, физической боли и стресса. Тем не менее у человека, чей приоритет – контроль, это желание возводится в большую степень и начинает обуславливать его поведение. Люди с другими приоритетами не так сильно боятся столкнуться с болью или стрессом и тем более не строят всю свою жизнь на попытках избежать этих неприятностей. Такое поведение взрослого может привести к избалованности и излишней требовательности ребенка. Как сказала одна мама: «Ничего себе! Теперь я понимаю, почему нахожусь в вечном стрессе. Я не научила своих детей заботиться о самих себе, вносить свой вклад в общее дело. Я делала все наоборот!»

Мало кому нравятся непослушание и непринятие. Однако если приоритетом образа жизни взрослого является угождение другим, то стремление избежать непослушания и боязнь быть отвергнутым обуславливают его поведение. Дети в таком случае могут этим воспользоваться и стать чрезмерно требовательными. В других случаях рано или поздно поведение взрослого начинает их раздражать. Как сказал один отец: «Неудивительно, что дети не ценили ничего из того, что я для них делал. Я не спрашивал их мнения. Я просто думал, что они неблагодарные и нечуткие. Теперь я понимаю, что это я был нечутким, это я не поинтересовался, кто они на самом деле и чего хотят».

Интересный поворот заключается в том, что поведение, обусловленное приоритетами образа жизни, часто побуждает детей к поведению, совершенно противоположному ожидаемому. Например, взрослый, который во всем стремится угодить детям,

терпит неудачу потому, что забывает поинтересоваться, полезно ли детям угождать во всем. Взрослый, стремящийся к комфорту, часто создает себе дополнительный стресс и дискомфорт в будущем, когда оказывается, что дети, не научившись сотрудничеству, умеют только выдвигать требования к окружающим. Взрослые, желающие все контролировать, часто сталкиваются с критикой и унижением, когда их дети протестуют против чрезмерного контроля. Взрослые, которые панически боятся бессмысленности и поэтому стремятся к превосходству, своими руками создают бессмысленнейшую ситуацию, когда обнаруживается, что дети либо живут в полной уверенности в собственной неполноценности, либо следуют по стопам родителей и всю жизнь стараются доказать себе и окружающим свою «правильность».

Приоритеты образа жизни воздействуют на поведение через основную мотивацию – достичь комфорта и почувствовать собственную значимость. Тем не менее, точно так же как дети, которые руководствуются ошибочными целями в своих «ложных» попытках достичь комфорта и реализовать свою значимость, взрослые выбирают ошибочные пути и достигают результатов, противоположных ожидаемым. Вместо того чтобы чувствовать себя комфортно и реализовать собственную значимость, мы начинаем «плохо себя вести» и отдаляемся от близких нам людей. Преодолеть наши собственные дезориентирующие убеждения и поступки помогут осознанность и чувство юмора. Тогда мы сможем наладить с детьми более эффективные отношения и навести порядок в собственной жизни.

## *КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ОСНОВНОЙ ПРИОРИТЕТ ОБРАЗА ЖИЗНИ*

Приоритеты личности формируются тогда, когда дети воспринимают окружающее и на основе восприятия принимают решения и делают первичные выводы, укладывающиеся в формулу убеждения «Следовательно, я должен…» Ниже представлены примеры, иллюстрирующие разные решения, которые могут принять дети в одинаковых обстоятельствах.

- «Я маленький, остальные – взрослые. Следовательно, я должен сделать так, чтобы остальные обо мне заботились» (приоритет – комфорт).
- «Я маленький, остальные – взрослые. Следовательно, я должен контролировать себя и все возможные ситуации, чтобы меня никто не унизил» (приоритет – контроль).
- «Я маленький, остальные – взрослые. Следовательно, я

должен угождать другим, чтобы меня любили» (приоритет – угождение другим).

■ «Я маленький, остальные – взрослые. Следовательно, я должен прилагать большие усилия, чтобы соответствовать ожиданиям взрослых, становиться все лучше и лучше» (приоритет – превосходство).

Результаты этих ранних выводов проявляются в будущем. Звучит ошеломляюще: матрицу своего поведения во взрослом возрасте вы сами создаете в возрасте трех лет.

## *ПРОЕКТ ПОВЕДЕНИЯ НА ВСЮ ЖИЗНЬ*

Вы наняли бы трехлетнего малыша спроектировать дом своей мечты? Звучит нелепо, и вы наверняка улыбаетесь, читая эти строки. И все же ваше поведение основывается на проекте, который вы сами создали в раннем детстве. Вообще-то вы начали создавать этот проект с рождения, однако, как и большинство, не можете помнить решений, которые принимали, будучи младенцем или даже двухлетним малышом. Тем не менее эти важные решения были приняты вами (пусть и неосознанно) в возрасте трех, четырех и пяти лет. Повзрослев, в возрасте от шести до десяти лет вы, опять же неосознанно, дополняете новыми выводами проект поведения, который сохранится у вас на всю жизнь. И наконец, став подростком, вы, шутя и веселясь (гормоны шалят и прочее), приправляете все это парочкой экстремальных решений, мыслей, чувств и алгоритмов действий в определенных ситуациях. И вы еще удивляетесь, что в алгоритме вашего поведения есть неточности? Чего же ожидать от маленького ребенка или даже подростка, у которого нет опыта в создании проектов поведения на дальнейшую жизнь, нет опыта толкования жизненных ситуаций с той объективностью, которая приходит с возрастом?

Понимание вашего поведенческого «проекта» (приоритета образа жизни) позволит внести некоторые коррективы и в методы воспитания. Кроме того, вы сможете распознать приоритеты, которыми начинают руководствоваться ваши дети, и лучше понять детское поведение, особенно в ситуациях, когда дети чувствуют незащищенность. Если вы все еще не определились, каким приоритетом образа жизни руководствуетесь, просто выберите одно из приведенных ниже высказываний, которое точнее всех остальных описывает вас.

■ «Лучше всего я чувствую себя тогда, когда мне и

окружающим комфортно. Хуже всего я чувствую себя в ситуации напряжения, стресса, боли». (Комфорт.)

- «Лучше всего я чувствую себя тогда, когда все вокруг упорядочено и организовано и я контролирую себя и текущую ситуацию. Хуже всего мне тогда, когда я смущен, унижен, когда меня критикуют за то, то я сделал, и я знаю, что мог бы сделать лучше». (Контроль.)
- «Лучше всего я чувствую себя тогда, когда могу угодить окружающим и избежать конфликтов, когда жизнь беззаботна и не приходится сталкиваться с трудностями. Хуже всего мне тогда, когда меня отвергают, покидают или недооценивают». (Угождение другим.)
- «Лучше всего я чувствую себя тогда, когда удается достичь успеха или внести значимый вклад в какое-либо дело. Хуже всего мне тогда, когда я чувствую себя никчемным, бессмысленным, глупым». (Превосходство.)

Описание, больше всего подходящее вам в ситуации стресса (незащищенности), и есть ваш приоритет. Ситуация стресса – важный фактор понимания приоритетов образа жизни. В иных ситуациях нас не волнуют унижение, непринятие, бессмысленность или боль. В спокойные времена мы обычно не привязаны внутренне к давним решениям, принятым в раннем детстве, к каким-либо моделям поведения и убеждениям. Только под влиянием стресса и чувства незащищенности нас снова отбрасывает к негативным аспектам собственного поведения, обусловленного приоритетом образа жизни. Именно это поведение приводит к многочисленным конфликтам с детьми.

Стресс может влиять на людей по-разному, да и что такое стресс? Одна и та же ситуация может показаться стрессовой одному человеку и абсолютно не стрессовой другому, все дело в вашем восприятии. Адлер говорил: «Ваши мысли не имеют никакого другого смысла кроме того, какой вы сами им даете». (Подробнее об этом важном принципе в книге «Безмятежность: четыре способа снизить стресс и вернуть мир и радость в вашу жизнь и отношения»[29].)

## *КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ВТОРОСТЕПЕННЫЙ ПРИОРИТЕТ ОБРАЗА ЖИЗНИ*

Возможно, вы скажете: «Ну, я точно стараюсь избегать унизительных и смущающих ситуаций, но не думаю, что я пытаюсь контролировать других людей и все происходящее.

Вообще-то я изо всех сил стараюсь угодить другим». Если это о вас, вы только что определили свой второстепенный приоритет. Ваш обычный способ (или стиль) поведения – угождение другим. Это ваш второстепенный приоритет, потому что так вы обычно поступаете, когда не чувствуете уязвимости. Только под влиянием чувства незащищенности или стресса вы возвращаетесь к своему основному приоритету: перестаете угождать другим и начинаете использовать методы контроля, чтобы избежать унижения.

Когда мы не чувствуем уязвимости, мы обычно выбираем один приоритет (второстепенный) в качестве основы поведения. Под влиянием стресса, чувства незащищенности или угрозы мы возвращаемся к нашему основному приоритету. Другими словами, в разных условиях и в разных ситуациях мы будем вести себя, руководствуясь разными приоритетами, но в любом случае это будет поведение ради достижения цели основного приоритета. Например, человек с приоритетом контроля будет угождать другим ради контроля, стремиться к превосходству ради контроля или делать все для комфорта других ради контроля.

## *ПРИОРИТЕТЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ И СТИЛИ ВОСПИТАНИЯ И ПРЕПОДАВАНИЯ*

Многочисленные преимущества и недостатки каждого из приоритетов влияют на поведение родителей. Понимать приоритеты образа жизни нужно вовсе *не для того*, чтобы сформировать стереотипы, а чтобы повысить осознанность ситуаций. Осознавая, почему вы и ребенок ведете себя так, а не иначе, вы сможете делать обоснованный выбор, а не становиться слепой жертвой тех восприятий и решений, которые вы имели ребенком и о которых давно «забыли». Если вы будете осведомлены о возможных недостатках вашего приоритета, вы сможете придерживаться определенных стратегий, чтобы их избегать. Вы возьмете на себя больше ответственности за последствия собственных решений и поведения, вместо того чтобы действовать как жертва, в том числе во многих сложных ситуациях, связанных с детьми.

**Комфорт**

Положительная сторона приоритета комфорта заключается в том, что взрослые в этом случае демонстрируют детям преимущества беззаботности, дипломатичности, предсказуемости. Их дети или ученики могут научиться наслаждаться простыми радостями жизни и получать

удовольствие. Навыки позитивной дисциплины помогут таким взрослым понять, что они склонны слишком многое позволять детям, поскольку временами такой метод кажется им самым легким. Взрослые, стремящиеся к комфорту, часто выбирают стиль невмешательства и вседозволенности, и в этом случае их ожидают избалованность и непослушание дома и хаос в классе. Взрослые с приоритетом комфорта повысят эффективность общения с детьми, если дети будут участвовать в установлении ограничений, назначении ответственных за определенные задания, постановке целей и решении проблем наравне со взрослыми на семейных и классных собраниях.

**ТАБЛИЦА 10.2. КАК ПРИОРИТЕТЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ МОГУТ ПОВЛИЯТЬ НА СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ И ПРЕПОДАВАНИЯ**

| Приоритет | Возможные преимущества | Возможные недостатки | Что нужно практиковать |
|---|---|---|---|
| Комфорт | Взрослый моделирует для детей преимущества беззаботности, дипломатичности, предсказуемости, учит наслаждаться простыми радостями жизни | Вседозволенность, которая может привести к избалованности и требовательности детей. Взрослого интересует комфорт, а не то, чего требует сама ситуация | Привлекать детей к составлению графика обязанностей, постановке целей, решению проблем, учить их жизненным навыкам, давать возможность осознать естественные последствия их выбора; семейные собрания |
| Контроль | Взрослый может научить детей организационным навыкам, навыкам лидерства, настойчивости, целеустремленности, уважению закона и порядка, навыкам планирования времени | Жесткость и чрезмерный контроль; может спровоцировать протест и сопротивление или нездоровое стремление угодить во всем | Отпускать ситуацию, предоставлять детям выбор, задавать наводящие вопросы, привлекать детей к принятию решений; семейные собрания |
| Угождение другим | Взрослый может научить детей быть дружелюбными, чуткими, неагрессивными, миролюбивыми, сторонниками компромисса, помощниками, борцами за справедливость | Слабый характер, ожидание ответных услуг («теперь ты мне обязан»); может вызвать у детей негодование, упадок духа, желание отомстить. | Верить в способность детей справляться с собственными проблемами; решать проблемы совместно с детьми; проявлять эмоциональную искренность; учиться отдавать и принимать; семейные собрания |
| Превосходство | Взрослый моделирует ситуацию успеха, достижений, учит детей оценивать качество достижения, мотивирует к совершенствованию | Нотации, морализаторство, завышенные ожидания; может вызвать у детей чувство неполноценности из-за невозможности «соответствовать»; четкое деление на «правильно» и «неправильно» независимо от ситуации | Избавляться от необходимости постоянной правоты; учиться проникать в мир ребенка, его потребности и цели; любить бескорыстно; развивать чувство юмора; проводить семейные собрания, ценить мнение каждого члена семьи |

Более полная таблица представлена в книге Positive Discipline for Preschoolers Facilitator's Guide by Jane Nelsen, Cheryl Erwin, and Roslyn Duffy (доступна на сайте www.empoweringpeople.com).

Приоритет миссис Картер – комфорт. Слишком много решений за нее принимали дети, а она быстро сдавалась и выполняла их требования, потому что ей так «было проще». Однако, как это ни странно, выбор простого пути не всегда упрощает человеку жизнь. Миссис Картер начала испытывать сильный стресс и дискомфорт (как и ее дети), поскольку

единственным известным им способом общения была эмоциональная тирания (дети плакали или устраивали истерику до тех пор, пока мать не шла на уступки). Вместо того чтобы создать комфортную для всех атмосферу, она невольно создала в семье атмосферу огромного напряжения. Миссис Картер была очень воодушевлена, когда узнала, как понимание приоритетов образа жизни может помочь ей акцентировать преимущества и снизить влияние недостатков. Она стала уделять больше времени ситуациям, в которых дети учились взаимоуважению и приобретали важные жизненные навыки, а также могли закрепить их на практике. Например, когда давала им деньги на карманные расходы, она обсуждала с ними траты и экономию, а затем давала возможность увидеть и осознать последствия их собственного выбора.

Когда дети выдвигали новые требования, миссис Картер включала их в повестку дня семейных собраний. На собраниях она инициировала обсуждение способов, которыми дети могут добиться того, что им нужно, приложив собственные усилия. Они составили план действий перед сном и утром, распределили домашние обязанности, обсудили график семейных развлечений. Миссис Картер поняла, что ей необходимо брать на себя множество решений, например выбрать подходящее дошкольное учреждение, позаботиться о безопасности дома, установить ограничения поведения детей, а также сформулировать собственные надежды на поведение детей. Ей не нужно было советоваться с детьми о том, какой дорогой возвращаться домой, мыться ли им вечером, оставаться ли в выходной с няней. Подобные решения были ее обязанностью. Когда она перестала обременять детей такими решениями, дети почувствовали себя более защищенными. Это ощущение пришло также благодаря пониманию, какого поведения можно ожидать от мамы, ведь предыдущая неуверенность миссис Картер вызывала у них тревожность – результат, противоположный комфорту, к которому стремилась мать. Миссис Картер с благодарностью осознала, что теперь стала чувствовать себя более комфортно, что напряжение в семье спало и детям также стало лучше оттого, что они приобрели навыки, необходимые для удовлетворения собственных потребностей.

**Контроль**

Положительная сторона контроля заключается в том, что родители и учителя, чей приоритет образа жизни – контроль, могут эффективно помочь детям в развитии организационных и лидерских навыков, настойчивости, целеустремленности,

уважительного отношения к закону и порядку. Навыки позитивной дисциплины помогут таким родителям обуздать свое стремление к чрезмерному контролю и жесткости в обхождении с детьми. Излишний контроль вызывает протест и сопротивление, но не способствует формированию полезных навыков. Взрослые с приоритетом контроля могут добиться большей эффективности, если осознают пагубность чрезмерного управления и попробуют научиться выпускать ситуацию из-под контроля, предлагая ребенку выбор, задавая наводящие вопросы и привлекая детей к принятию решений.

Приоритет образа жизни миссис Джонс – контроль. Раньше она говорила детям, что именно, как и когда они должны делать, и не принимала возражений. Она была твердо убеждена в том, что так и поступают ответственные родители. Однако ее поведение привело к результату, полностью противоположному первоначальной цели научить детей самодисциплине, ответственности, сотрудничеству, эффективному решению проблем. Двое из ее троих детей постоянно протестовали против ее решений и делали все, чтобы нарушать правила и не быть пойманными на этом. Они все время проверяли пределы допустимого, пока их за это не наказывали. Все это привело к тому, что миссис Джонс утратила чувство контроля, чего она всеми силами старалась избежать. Кроме того, с двумя своими детьми она находилась в состоянии непрерывного конфликта.

Третий ее ребенок постепенно превращался в угодника и подлизу. Он старался оправдывать ожидания матери и получать ее одобрение, постоянно ей угождая. Однако вместо формирования полезных навыков, которые могли бы помочь ему стать счастливым и успешным, он начал утрачивать чувство собственного удовольствия из-за страха не угодить другим. Он впадал в зависимость от чужих одобрений.

Узнав о приоритетах образа жизни, миссис Джонс сместила акцент с недостатков приоритета на преимущества. Она стала проводить семейные собрания, привлекая детей к решению проблем. Она научилась задавать наводящие вопросы, чтобы помочь детям и самой себе осознать последствия своих решений и учиться на собственных ошибках в атмосфере бескорыстной любви. Она избавилась от привычки все контролировать и инициировала совместный поиск решения проблем. Она осознала, что, отпустив потребнось в контроле, она и дети стали более уверенными в себе.

**Угождение другим**

Родители и учителя, руководствующиеся данным

приоритетом, эффективно научат детей дружелюбию, чуткости, неагрессивному поведению. Они миролюбивы, поскольку хотят, чтобы всем было хорошо. Они сторонники компромисса, они всегда готовы прийти на помощь. Они – настоящие борцы за справедливость. К сожалению, чрезмерное стремление угодить нередко вызывает в ответ негодование или упадок духа. Взрослые слишком стараются угодить ребенку или партнеру за счет своих потребностей и интересов, но часто не встречают такого же отношения. Негодование тех, кому стараются угодить, может быть вызвано именно связанными с ними ожиданиями: они ведь ценят такое обращение и должны проявить в ответ то же. Навыки позитивной дисциплины могут помочь взрослым не перестараться в попытках сделать всех окружающих счастливыми.

Взрослые с приоритетом угождения другим могут действовать гораздо эффективнее, если перестанут фокусироваться исключительно на чужих потребностях и начнут удовлетворять собственные. Им нужно поверить в то, что дети способны сами справиться со своими потребностями. Нужно научить детей эмоциональной искренности и совместному решению проблем. И взрослые, и дети получают большие преимущества, когда учатся прямо выражать то, что думают, чувствуют или чего желают, не надеясь, что кто-нибудь сформулирует их мысли и чувства за них или принесет на блюдечке желаемое. Легко сказать, да не так просто сделать! И все же, чтобы достичь взаимоуважения, необходимо научиться ценить потребности всех близких, в том числе свои собственные.

Приоритет образа жизни мистера Смита – угождение другим. Он прилагал невероятные усилия к тому, чтобы его дети были милыми друг с другом, с соседями, бабушками и дедушками, учителями, прихожанами церкви. Его больше заботило то, как дети относятся к другим людям, нежели их собственные чувства. В других ситуациях, когда дети плакали или кричали, он слишком быстро шел у них на поводу. Например, спешил угодить детям, когда они просили поесть или подольше почитать им перед сном. Затем он злился, если то, что он им готовил или читал, не нравилось им и не могло заставить уснуть. Дети часто засыпали расстроенными, никто в семье не оставался доволен!

Мистеру Смиту было очень важно знать, что дети его любят и считают его хорошим отцом. Ему казалось естественным и логичным ожидать по отношению к себе такого же обхождения. Он не мог понять детей, когда они начинали жаловаться на то, что его не заботят их чувства. Это был какой-то замкнутый круг, ведь он был уверен, что его чувства не заботят детей, даже «после всего того, что он для них сделал».

Мистер Смит долго не мог определиться, верит он теории приоритетов образа жизни или нет. Но когда он стал проводить семейные собрания, привлекая детей к совместному решению проблем, то не мог не заметить, что атмосфера в семье изменилась. Мистер Смит и его дети научились эмоциональной искренности – теперь они открыто выражали свои чувства друг перед другом. Они обсудили идею «параллельных реальностей» взрослых и детей, возможность по-разному воспринимать одну и ту же ситуацию (и вовсе не обязательно, чтобы одно восприятие непременно считалось неправильным), разные способы угодить разным людям. Кроме того, они пришли к выводу, что уважительнее спрашивать о чувствах напрямую, чем делать предположения.

Он также понял, что очень важно принимать во внимание собственные потребности, а также учитывать то, чего требует конкретная ситуация. На излишнюю требовательность детей перед сном он научился реагировать в доброй и одновременно строгой манере: «Время ложиться спать. Что у вас там по графику следующее?» Сначала ему приходилось повторять этот простой вопрос по несколько раз за вечер. Когда дети поняли, что он действительно намерен придерживаться графика, они перестали им манипулировать.

В конце концов мистер Смит осознал, что, когда он пытался угодить детям, не интересуясь, что им на самом деле нужно, он никому не приносил радость. Теперь в его семье прислушиваются друг к другу, интересуются потребностями и желаниями и честно говорят, что может, а что не может быть удовлетворено. Когда мистер Смит познакомился с теорией приоритетов и сформировал некоторые навыки позитивной дисциплины, его дети стали получать настоящее удовольствие от того, что они его дети, а мистер Смит полюбил роль отца еще больше. Вот теперь, по крайней мере большую часть времени, все довольны.

**Превосходство**

Родители и учителя, чей приоритет – превосходство, отлично моделируют ситуации успеха и достижений. Они часто могут судить о высоком качестве поступка и вдохновлять на такие поступки. Кажется, у них есть дар мотивировать детей к совершенствованию. Тем не менее их дети иногда воспринимают такую мотивацию как «принуждение к совершенствованию» и чувствуют себя неполноценными, неспособными соответствовать ожиданиям родителей и учителей.

Навыки позитивной дисциплины помогут таким взрослым преодолеть стремление ожидать от детей слишком многого.

Чрезмерный акцент взрослых на собственном превосходстве часто приводит к развитию у детей чувства неполноценности, а не желания достичь того, на что взрослые их вдохновляют. Эти взрослые наладят более эффективные отношения с детьми, если избавятся от стремления постоянно все классифицировать как «правильное» и «неправильное» (разумеется, согласно собственным представлениям) и научатся понимать мир детей, видеть, что важно для них, помнить, что «правильных» способов может быть несколько, и заботиться о том, чтобы дети понимали, что их любят бескорыстно.

Такие взрослые способны научиться эффективно создавать ситуации, в которых дети смогут понять, что ошибки – ценный источник жизненного опыта. Они способны выслушивать детей и принимать их точку зрения на возможное решение проблемы. Иногда взрослые с приоритетом превосходства так сильно зациклены на конечной цели, что не успевают насладиться процессом ее достижения.

Приоритетом образа жизни мистера Линдола было именно превосходство. Он делился с детьми своими достижениями и давал понять, что ждет от них того же. Он был уверен, что это вдохновит и мотивирует их следовать по его стопам. Высоко оценивая свои достижения, он ожидал, что дети превзойдут его. Кроме того, он был трудоголиком и часто пренебрегал интересами семьи, чтобы подольше поработать «на их же благо». Он не догадывался, что близкие просто (без всяких требований) хотели бы проводить время с ним.

Поведение отца, руководствовавшегося приоритетом превосходства, привело к результату, противоположному цели – помочь детям преуспеть в их начинаниях. Один из детей стал возмутителем спокойствия в школе (если он не смог оправдать ожидания отца, став лучшим из лучших, он по крайней мере мог стать лучшим из худших). У ребенка также сформировался приоритет превосходства, но развивал он его, противопоставляя себя отцу. Другой ребенок мистера Линдола стал перфекционистом, которого огорчала любая неудача. Даже добиваясь успеха, он не мог расслабиться и насладиться собственными достижениями, так как жил в постоянном страхе столкнуться в случае неудачи с унижением и смущением.

Познакомившись с теорией приоритетов, мистер Линдол решил развивать положительные стороны своего поведения, обусловленного приоритетом превосходства, и постараться ликвидировать последствия недостатков, стать таким отцом, каким всегда хотел быть. Он и его семья стали с юмором подходить к обсуждению собственных ошибок и начали

реализацию нескольких совместных проектов. Иногда они позволяли себе «ошибиться по-крупному», чтобы убедиться, что это нормально. Мистер Линдол стал проводить семейные собрания, после чего его отношения с детьми значительно улучшились. Они научились продуктивному сотрудничеству в решении любой проблемы. Теперь они получали удовольствие больше от самого процесса, нежели от конечного результата.

Мистер Линдол больше не читает нотаций. Он инициирует обсуждения, принимая во внимание разницу мнений. Они с детьми вместе спланировали и разработали интересный общественно полезный проект. Мистер Линдол обнаружил, что его отношения с детьми наладились. Его очень вдохновляло все, чему он учился от них и вместе с ними. Вскоре дети также начали проявлять свое воодушевление: они стали более отзывчивыми и с удовольствием соглашались на конструктивное сотрудничество как дома, так и в школе.

Мистер Линдол добровольно вызвался тренировать детскую футбольную команду. Сначала он хотел, чтобы в команду вошли только очень сильные и выносливые дети, которые были готовы к нагрузкам на тренировках. Особенно ему хотелось набрать в команду детей с сильной волей к победе. Новые знания в области позитивной дисциплины помогли мистеру Линдолу понять, что у всех без исключения детей есть потенциал, а от него требуется только воодушевить их. Он стал работать с более слабыми детьми, помогать им оттачивать мастерство ударов, передач и бега. Он учил их, что гораздо важнее делать все возможное для победы, чем собственно победить, – научил их и сам усвоил этот ценный урок.

Его команда одержала много побед и потерпела несколько поражений, но больше всего радости мистеру Линдолу принесли не победы, а отношение команды к игре. Для них игра стала совместной работой, от которой они получали удовольствие независимо от результата.

## *КОНФЛИКТЫ ПРИОРИТЕТОВ*

Итак, мы увидели, что происходит, когда родители и учителя определяют свой приоритет образа жизни и совмещают его преимущества с навыками позитивной дисциплины. Новое знание и новые навыки помогают значительно сократить количество конфликтов между взрослыми и детьми. Помните о двух семейных парах, которые упоминались в начале главы? Как сказал Альфред Адлер, противоположности притягиваются, но им

очень трудно жить вместе. Каждого из нас привлекают в партнере прежде всего те преимущества, которых недостает нам самим. Однако иногда то, что с самого начала кажется милым и достойным восхищения, через некоторое время после свадьбы начинает сильно раздражать. Рассмотрим случай мистера и миссис Джонсон.

Дэвид и Сьюзен Джонсон познакомились на горнолыжной трассе. Между ними сразу возникла симпатия, отношения развивались стремительно. Дэвид привлекал Сьюзен своей непринужденностью, беззаботностью – с ним действительно было легко и комфортно. Даже когда он спускался на лыжах со склона, казалось, он скользит так легко, как никто другой.

Со своей стороны, Дэвид увлекся Сьюзен потому, что она была яркой, привлекательной, креативной – одной из самых успешных и талантливых женщин, которых он знал. У них было много общего. Оба любили кататься на лыжах. В самом начале отношений они, разумеется, не подозревали о том, что подъемы и спуски лыжной трассы станут самой точной метафорой не только их супружеской жизни, но и родительства.

Приоритетом Дэвида был комфорт, приоритетом Сьюзен – превосходство. Нас часто привлекает в человеке то, чего, как нам кажется, не хватает нам самим. Дэвид никогда не стоял на пути у Сьюзен в ее многочисленных начинаниях и занятиях. Он старался воодушевлять ее на новые достижения. В конце концов, ее целеустремленность и энтузиазм во многом упрощали его жизнь. Очаровательная беззаботность и расслабленность Дэвида были для Сьюзен большим подспорьем в достижении своих благородных целей и приложении излишней энергии.

Потом у них родился первый малыш. Очень скоро (ничего не зная о приоритетах образа жизни) малыш проявил необъяснимую способность причинять Дэвиду дискомфорт и заставлять Сьюзен чувствовать свою никчемность, несмотря на старания быть лучшей матерью. Кроме того, у ребенка без труда получалось инициировать бесконечные споры родителей о том, как лучше его воспитывать. Дэвид был слишком несерьезным, Сьюзен, наоборот, была чересчур серьезной. По крайней мере, так они говорили друг о друге.

Когда один добрый человек познакомил Дэвида и Сьюзен с теорией приоритетов, их жизнь начала меняться. Они стали вместе посещать занятия родительской группы и стараться воспитывать ребенка как одна команда. Они сосредоточили внимание на использовании преимуществ своих приоритетов (и это сблизило их в первую очередь). Каждый из них согласился с тем, что должен постараться снизить влияние недостатков,

обусловленных приоритетом образа жизни, а также поддерживать и понимать партнера, избегая критики. Они с восторгом обнаружили, что родительские навыки позитивной дисциплины подходят им обоим. Эти навыки помогли им достичь основной цели – построить счастливую семью.

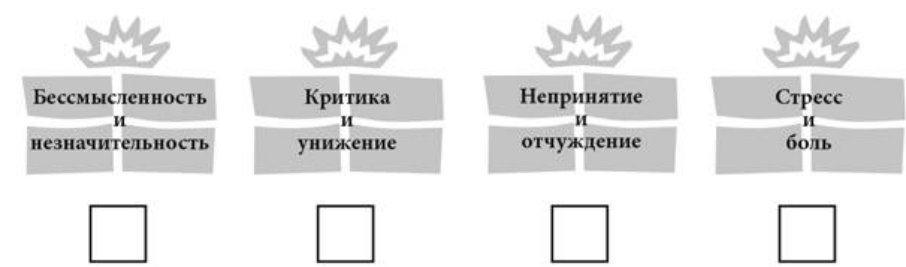
Рост и прогресс личности происходят тогда, когда нам удается обратить наши недостатки в преимущества. С каждым новым открытием в себе и в других наш личностный рост начинает приносить еще больше удовольствия, еще больше результатов. Понимание собственного приоритета образа жизни, а также того, как он влияет на наши отношения с детьми, поможет нам (если мы сможем запастись терпением и временем) стать самыми лучшими родителями – и людьми, – какими мы только можем.

## *ОБЗОР*

Вместо приемов позитивной дисциплины и вопросов предлагаем вам использовать следующий метод определения вашего приоритета. Эффективнее всего делать это в группе. Большую группу можно разбить на несколько малых групп из представителей каждого приоритета. Затем можно вместе заполнить пустые строки:

1. Придумайте лозунг (согласно приоритету образа жизни).
2. Ваши преимущества (совпадающие с большинством участников вашей группы).
3. Ваши слабые стороны (совпадающие с большинством участников вашей группы).
4. К чему может побудить детей ваш стиль общения?
5. Ваши шаги к самосовершенствованию, которые упростят вашу жизнь и улучшат отношения с детьми.

## *ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИОРИТЕТА ОБРАЗА ЖИЗНИ*



1. Проставьте в клеточках оценки от 1 до 4 (1 – чего вы опасаетесь больше всего). Слева направо клеточки означают Превосходство, Контроль, Угождение другим и Комфорт.

2. Мой основной приоритет – это __ (клеточка, куда вы вписали 1).

3. Мой второстепенный приоритет – это __ (клеточка, куда вы вписали 2).

4. Лозунг людей с моим приоритетом:

_____
_____

5. Мои преимущества:

_____
_____

6. Мои слабые стороны:

_____
_____

7. К чему может побудить детей мой приоритет:

_____
_____

8. Шаги на пути к самосовершенствованию:

_____
_____

# Глава одиннадцатая
# Обзор приемов и их сочетаний

Большинство принципов воспитания, описанных в этой книге, требуют понимания и применения основных понятий и приемов, находящихся в распоряжении взрослых. Объединяя их, мы получаем прекрасный набор инструментов воспитания, способный помочь детям в развитии характеристик, полезных им в жизни. Не существует единственного средства, которое сработает с каждым ребенком в любой ситуации. Удобнее иметь широкий выбор таких средств. Многие приемы, представленные в этой главе, уже упоминались в предыдущих. В десятой главе вы найдете новые примеры взаимодействия «взрослый – ребенок», касающиеся некоторых сложных ситуаций. Кроме того, вы узнаете о том, как важно использовать несколько приемов одновременно.

## *УЕДИНЕНИЕ В ВАННОЙ*

Мы уже много раз говорили о важности позитивного тайм-аута – времени на то, чтобы остыть. Помните, что цель такого «остывания» состоит в том, чтобы подождать, пока вы снова не начнете мыслить рационально, поскольку нежелательно начинать искать решение проблемы в состоянии активации рептильного мозга. В таких случаях лучше выйти из конфликта и немного переждать. Полезно помнить, что такие периоды необходимы не только детям, но часто и взрослым.

Прежде чем на время выйти из конфликта, объясните детям, что вы собираетесь делать и почему. (Маленькие дети все поймут по вашим действиям без слов.) Можно рассказать о своих планах на семейном собрании или в личной беседе с ребенком. Можете сказать: «Если мне будет тяжело, я пойду куда-нибудь, успокоюсь, приду в себя, и тогда мы сможем найти решение, уважительное для всех нас». Это хороший пример для детей того, как нужно действовать им самим.

Ванная комната – отличное место для родителей, где можно успокоиться и прийти в себя. Технику ванной комнаты предложил Дрейкурс. Ванную он выбрал потому, что во многих домах только в ванной есть замок. Если вам часто приходиться там уединяться, чтобы успокоиться, можно повесить специальную полочку с книгами, журналами, плеером. Можно не продолжать – вы сами все понимаете.

Некоторые родители предпочитают принять душ, прогуляться или сходить в магазин, если есть с кем оставить детей. Кому-то остановить конфликт поможет заранее оговоренный с детьми сигнал: подергивание волос или взмах рукой, которые будут означать, что вы на грани, или станут знаком перемирия.

Очень важно уважительно предупредить ребенка о том, что вам нужно побыть одному. Можно сказать: «Мне нужен перерыв, чтобы прийти в себя. Когда мне станет лучше, я и вести себя буду лучше». Убедите детей, что вы уходите не потому, что хотите избавиться от них, а для того, чтобы прийти в себя, потому что вам известно: когда всем хорошо, проблема решается в атмосфере взаимоуважения и сотрудничества.

## *ЧТЕНИЕ РОМАНА*

Поскольку учителя не могут оставить детей одних в классе, один из возможных способов на время выйти из конфликта с учеником и успокоиться – это сесть отдельно и почитать какую-нибудь книгу, желательно роман. (Некоторые учителя считают этот прием очень эффективным, но многим этот прием не подходит. Используйте его, если вам он кажется действенным.)

Обязательно предупредите детей о том, что будете использовать этот прием. Скажите им, что ваша работа – учить, а их работа – учиться. Если они плохо выполняют свою работу, вы не можете выполнять свою. Поэтому теперь, когда они будут нарушать дисциплину и вы не сможете продолжать свою работу, вы будете брать книгу и читать до тех пор, пока дети не дадут вам знать, что они готовы продолжать урок.

Некоторые учителя не любят этот прием, потому что им сложно выдержать временный период, когда перед значительным улучшением ситуации наступает заметное ухудшение. Ученики будут часто нарушать дисциплину, проверяя границы дозволенного. Тем не менее вскоре дети успокоятся и дадут учителю знать, что готовы работать дальше. Во многих классах ученики не проверяют никаких границ. Они просто не осознаю́т неуважительности своего поведения, пока не замечают, что учитель читает книгу. Как только дети замечают этот невербальный намек, они сразу успокаиваются.

Данный прием эффективен только в том случае, если его использует учитель, пользующийся уважением у детей, вызывающий у них восхищение. Также прием отлично срабатывает в начальных классах. Прием может быть неэффективен с подростками, которых больше волнует одобрение

сверстников, а не взрослых.

Мистер Расмуссен, учитель детей с особенными потребностями четвертых, пятых и шестых классов, получил разрешение директора выходить из класса, когда ученики нарушают дисциплину. Сначала он объяснил детям, что будет выходить из класса каждый раз, когда они не готовы учиться. Дети должны прийти за ним в учительскую, когда будут готовы. В этот же день ученики вели себя так шумно, что он не мог их перекричать. Учитель и его помощник взяли свои кофейные кружки и вышли из класса.

Сидя в учительской, мистер Расмуссен очень нервничал. Он не был уверен, что это сработает. Он боялся представить себе, что вытворяют дети в классе. Когда прошло полчаса и никто за ним не пришел, он подумал, что теперь его просто уволят.

Спустя сорок пять минут один из учеников пришел в учительскую и сказал мистеру Расмуссену, что они готовы учиться. Учитель был изумлен тем, как сплоченно и продуктивно дети работали на протяжении следующих нескольких дней.

В следующий раз, когда ученики стали плохо себя вести, мистер Расмуссен и его помощник успели только взять кофейные кружки с полки. Дети тут же успокоились и сказали, что готовы продолжать урок. Важно отметить, что класс действительно любил мистера Расмуссена. Он заслужил их уважение и теперь демонстрировал им, что тоже уважает себя.

Услышав эту историю, другой педагог, работающая с особенными детьми, попробовала тот же прием. По ее словам, ученики пришли к ней спустя двадцать минут с петицией о готовности к сотрудничеству, под которой стояли подписи всего класса.

Другая учительница забыла сказать детям, где можно ее найти. Тогда они пошли к директору и попросили отправить ей сообщение о том, что они готовы продолжать урок.

Я не советую вам использовать этот прием, если в вашей школе есть строгие правила насчет того, чтобы оставлять детей без присмотра. Не каждый директор с пониманием относится к подобному риску.

## *ПОЗИТИВНЫЙ ТАЙМ-АУТ*

Когда ребенок обижен или удручен, позитивный тайм-аут может быть полезен, если заранее объяснить ребенку его пользу, если ребенок сам помогает в обустройстве места, где он сможет уединиться и прийти в себя, и если взрослые сначала

поинтересуются у ребенка: «Может, тебе будет лучше посидеть в уголке для тайм-аута?» (Вы можете назвать это место иначе.)

Уединение взрослого в ванной или чтение романа иногда являются более подходящими приемами, потому что вы решаете за себя, что будете делать, а не говорите ребенку, что делать ему. Однако многие родители и учителя любят использовать позитивный тайм-аут, поскольку во многих ситуациях (они, например, готовят ужин или ведут урок) им просто неудобно никуда удаляться. (Тем не менее иногда пара минут неудобства – самая малая плата за возможность воодушевить ребенка и научить его ответственности и сотрудничеству.)

Давайте *снова* вернемся к важному вопросу: когда мы пришли к дикой мысли о том, что, прежде чем ребенок станет вести себя лучше, нам нужно заставить его чувствовать себя плохо? У большинства взрослых есть ошибочное мнение о том, что, наказывая ребенка, отправляя его «в заключение» в свою комнату, мы должны заставить его страдать. «Иди в свою комнату и подумай, что ты сделал». Тон голоса обычно подразумевает: «И пусть тебе будет плохо!» Один родитель пожаловался: «Нет никакого смысла в том, чтобы наказывать ребенка запретом покидать комнату. Ему это даже нравится».

Я сказала: «Отлично! Результат будет гораздо лучше!» Вообще-то я советую родителям учить детей использовать позитивный тайм-аут (см. шестую главу) в спокойный, бесконфликтный период. «Если ты расстроен или зол, ты можешь пойти в свою комнату и заняться чем-нибудь, что поможет тебе почувствовать себя лучше. Ты можешь почитать книгу, поиграть с игрушками, послушать музыку, поспать. Когда тебе станет лучше, возвращайся, и мы вместе подумаем над решением». Некоторые родители считают, что это поощряет плохое поведение. С этим можно согласиться только в том случае, если взрослые так и не доводят до конца решение проблемы, когда все, кого она касается, успокаиваются и приходят в норму. О том, как привлечь детей к обустройству уголка для релаксации, подробнее читайте в книге «Позитивный тайм-аут и 50 способов предотвратить конфликты дома и в школе»[30].

Дети до трех лет еще слишком малы, чтобы отправлять их на позитивный тайм-аут или предлагать такой выбор. И все же можно взять тайм-аут вместе с ребенком. Возможно, он необходим вам обоим. Малышке Энн было всего 14 месяцев, когда миссис Джеймс стала забирать ее к себе в спальню, когда девочка капризничала. Мать держала Энн на коленях и читала ей несколько минут, а затем возвращалась к делам. Если у Энн была истерика, мама просто сидела рядом и позволяла ей выплеснуть

эмоции. Когда Энн наконец успокаивалась, миссис Джеймс говорила: «Теперь можно обняться?»

Это не поощрение плохого поведения. Так мать, уважающая свою дочь, моделирует для нее алгоритм, который поможет малышке Энн справиться со своими чувствами, когда она расстроена: нормально чувствовать то, что она чувствует, но не делать все, что она хочет. Данный метод основан на принципе воодушевления как самого мощного фактора мотивации хорошего поведения. Метод также основан на фундаментальных принципах детского развития: в 14 месяцев ребенок еще не понимает причину и следствие на уровне, достаточном для того, чтобы самостоятельно контролировать поведение. Зачем же тогда его наказывать?

Каждый раз, когда поведение Энн оставляло желать лучшего (она ныла, испытывала терпение матери, прыгала на креслах), миссис Джеймс доброжелательно и решительно отводила ее в свою комнату и садилась рядом. Иногда миссис Джеймс отвлекала Энн, например просила найти таймер и установить его на то время, за которое она могла бы успокоиться (отвлечение внимания). Иногда предлагала выбор: «Ты хочешь пойти в комнату одна или хочешь, чтобы я составила тебе компанию, пока ты не успокоишься?»

К четырем годам Энн уже хорошо знала этот прием. Когда ей нужно было время успокоиться и прийти в себя, она сама шла в свою комнату или просила маму пойти с ней. Иногда она плакала и немного дулась (ведь она усвоила, что чувствовать и выражать свои чувства – это нормально), перед тем как показать, что успокоилась. В других случаях она просто играла в комнате какое-то время или засыпала. Когда Энн возвращалась к матери, она была готова изменить свое поведение или вместе подумать над подходящим всем решением. Энн научилась самоконтролю благодаря практике позитивного тайм-аута, потому что она не чувствовала необходимости в протесте против отправки в комнату.

Миссис Джеймс поняла, как эффективна техника ванной комнаты (когда тайм-аут берет взрослый), после того как ей сделали операцию и у нее не было сил подниматься с Энн в ее комнату, когда та плохо себя вела. Однажды Энн снова начала ныть, и миссис Джеймс, прихрамывая, ушла в ванную. Энн пошла за ней и стала колотить в дверь и кричать: «Я хочу, чтобы ты вышла». Через несколько минут Энн, стараясь не всхлипывать, сказала счастливым голосом: «Я готова к тому, чтобы ты вышла».

Миссис Джеймс вышла и сказала: «Я рада, что ты готова. Я люблю проводить с тобой время. Почему бы нам не обсудить на

семейном собрании твою привычку поплакать, чтобы мы могли поделиться хорошими идеями и найти решение».

## *РЕШАЙТЕ ЗА СЕБЯ, А НЕ ЗА РЕБЕНКА*

Потенциальная опасность ситуации, когда вы отправляете ребенка в комнату (или настойчиво просите о чем-либо другом), заключается в том, что вы можете спровоцировать конфликт, если дети откажутся, или желание отомстить, если они воспримут просьбу как наказание или будут обижены. Это особенно актуально со старшими детьми. Вероятность конфликта уменьшается, если вы позволите детям осознать естественные и логические следствия того, что вы решили делать, а не того, что вы пытаетесь заставить их делать.

Бонни вышла замуж за вдовца с шестью детьми. Старшему было восемь лет, а самым младшим, близнецам, два года. Мать этих детей умерла во время последних родов. Представляете, как трудно найти няню для шестерых детей, среди которых младенцы-близнецы! Даже те, кто крайне нуждался в работе, не задерживались в этой семье надолго, так что воспитанием детей никто последовательно не занимался, пока в их жизни не появилась Бонни. Отсутствие дисциплины особенно проявлялось за столом: каждый раз дети дрались, ругались и бросались друг в друга едой.

Бонни познакомилась с принципами позитивной дисциплины, но раньше у нее не было возможности применить их на практике. И вот такая возможность представилась.

Первым делом Бонни провела семейное собрание. Она даже не обсуждала их поведение во время еды. Она просто попросила их подумать и решить, сколько времени им нужно, чтобы съесть всю еду, после того как она появилась на столе. Дети посовещались и решили, что вполне достаточно пятнадцати минут. (Они не подумали, сколько времени им нужно, чтобы драться, спорить и бросаться едой.) Они охотно согласились с семейным правилом, что ужин накрывается в шесть часов, а в шесть пятнадцать со стола все убирают.

На следующий день Бонни с мужем поужинали, проигнорировав поведение детей за столом. В четверть седьмого Бонни все убрала со стола. Дети протестовали, говорили, что голодны, что еще не успели поужинать. Бонни ответила в доброй, но строгой манере: «Я просто следую правилу, с которым мы все согласились. Я уверена, вы сможете потерпеть до завтрака». Она взяла книгу и весь вечер просидела с ней у холодильника.

На следующий день все повторилось. Дети проверяли, действительно ли «все так серьезно». К третьему вечеру они поняли серьезность намерений их новой мамы и были так заняты едой, что у них не осталось времени на драки и споры.

У этой милой истории есть продолжение. Шесть лет спустя по стечению обстоятельств я осталась с этими детьми на все выходные, так как их родителям нужно было уехать. Они оказались такими ответственными и способными, что я ни разу за два дня и пальцем не пошевелила.

Дети готовили еду и выполняли свои обязанности по дому без всякого вмешательства с моей стороны. Они показали мне меню и список дел. На первом семейном собрании месяца они запланировали меню на месяц вперед. У каждого был свой день, в который он отвечал за меню, за исключением Бонни (она отвечала за покупки) и старшего мальчика (у него были футбольные тренировки).

Я спросила, всегда ли у них все так гладко. Они уверенно ответили: «Не всегда». Одна из девочек рассказала, что у них было правило: тот, кто готовит, не убирает кухню. Это создавало проблемы, так как ответственные за уборку кухни жаловались на слишком большой беспорядок, который оставлял после себя повар. Они решили изменить правило: тот, кто готовит, убирает за собой сам. Жалобы прекратились, а перерывы между уборками у каждого ребенка стали длиннее.

Пример семьи Бонни иллюстрирует некоторые принципы, важные для успешного применения данного метода.

■ Заранее дайте детям знать, что вы собираетесь делать. Если возможно, получите их согласие с тем, как вам следует поступать в определенных обстоятельствах.

■ Используйте доброжелательные и решительные действия, а не слова. Когда дети проверяют ваш новый план на прочность, чем меньше вы будете говорить, тем лучше. Держите рот на замке и действуйте.

■ Те немногочисленные слова, которые вы используете, должны быть сказаны в доброй, но строгой манере.

■ Не поддавайтесь соблазну начать конфликт за власть или круговорот мести «око за око, зуб за зуб». Дети сделают все, чтобы испытать вас и вызвать эти привычные реакции.

■ В ходе осуществления плана вам может показаться, что вы оставляете детей безнаказанными, игнорируя их плохое поведение. Наказание действительно принесет сиюминутный результат, но не поможет развить в детях ответственность и другие жизненные навыки, которые пригодятся им в будущем (долговременные результаты).

■ Перед улучшением может быть ухудшение ситуации. Будьте последовательны в своих действиях, и дети научатся ответственности.

Ниже описываются несколько ситуаций, иллюстрирующих то, как вы можете решить, что делать, но только за себя, а не за ребенка.

■ Не пытайтесь заставить детей класть грязную одежду в корзину для белья. Примите простое решение стирать только то, что найдете в корзине. Дети быстро поймут, куда надо класть грязную одежду, осознав естественное последствие их поведения, а именно отсутствие чистой одежды в нужный момент.

■ Не заставляйте детей убирать кухню. Просто отказывайтесь готовить, пока кухня не будет чистой. Подумайте о том, как чудесно провести время с хорошей книгой! Сначала детям понравится перекусывать бутербродами, но со временем бутерброды надоедают, а дети быстро осознают, что сотрудничество – это путь навстречу друг другу, особенно если им хочется получать от жизни кое-что получше бутербродов.

■ Не превращайте этот метод в борьбу за власть или бесконечную месть друг другу. Некоторые родители неправильно понимают этот принцип и пользуются им, чтобы запугать или пристыдить детей, чтобы заставить их делать то, что хочется родителям, или «свести счеты» за нежелание делать то, что им «надлежит» делать. Смысл в том, чтобы оставаться беспристрастным к действиям ребенка в этой ситуации. Другими словами, вас не должно волновать, что ваш ребенок снова надевает грязную одежду вместо того, чтобы положить ее в корзину. Не беспокойтесь, если ваш ребенок предпочтет сделать себе бутерброд вместо того, чтобы убрать кухню и дать вам возможность приготовить нормальный обед. Насладитесь небольшим перерывом в домашних делах.

Если родители и учителя чувствуют себя вполне комфортно, сохраняя беспристрастность, этот метод будет чрезвычайно эффективным. Эффективность повышается такими приемами, как семейные или классные собрания, на которых обсуждаются решения проблем, закрепляются полезные навыки, задаются наводящие вопросы. Наконец, это воодушевляет детей на хорошее поведение. Взрослые, которым трудно оставаться беспристрастными, могут использовать другие методы. Не существует единственно правильного решения проблемы. Чем больше воспитательных методов в нашей копилке, тем более эффективно мы помогаем детям. В книге «Позитивная

дисциплина от А до Я»[31] мы предлагаем родителям более тысячи не связанных с наказанием способов предотвратить поведенческие проблемы в будущем.

Книга «Позитивная дисциплина от А до Я: руководство для учителей»[32] предлагает похожий список действий педагогов в конфликтных ситуациях, возникающих в классе. Родители и учителя могут воспользоваться советами, которые наиболее удобны для них или которые, по их мнению, будут наиболее эффективны для их детей или учеников. Некоторые родители и учителя предлагают детям почитать и выбрать наиболее эффективные советы вместе.

## *ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОТЧУЖДЕНИЕ*

Цель позитивного тайм-аута состоит в том, чтобы выйти из ситуации до исчезновения эмоционального конфликта, а не ввязываться в борьбу за власть или круговорот мести. Только после этого можно решать проблемы рационально. Мы предлагаем технику ванной комнаты, или позитивного тайм-аута, потому что у многих взрослых и детей проблемы с контролем эмоций остаются до тех пор, пока они не выходят из зоны конфликта. Если бы мы умели вовремя отключать эмоции и не втягиваться в борьбу за власть, выходить из зоны конфликта не было бы никакой необходимости.

Бонни и ее муж, о которых мы говорили выше, использовали эмоциональное отчуждение, чтобы игнорировать плохое поведение детей за ужином и следовать своему плану.

Миссис Вальдес, учитель третьего класса, пригласила меня на классное собрание. Я пришла заранее и стала свидетелем того, как эффективно она использует эмоциональное отчуждение. Пришло время перейти от математики к чтению. Дети шумели и мешали вести урок. Миссис Вальдес уставилась в стену, будто в трансе. Дети заметили это и стали шептаться: «Она считает». Шепот прошелся по всему классу, и вскоре дети снова сидели тихо, готовые продолжать урок.

Позже в учительской я спросила миссис Вальдес: «До какого числа вы считаете и что делаете после этого?»

Она ответила: «На самом деле я не считаю. Я решила, что я не могу продолжать урок, пока дети не успокоятся, так что мне тоже нужно сделать перерыв. Я просто смотрю на стену и жду, а дети думают, что я смотрю на часы и считаю. Когда я просила их угомониться, они, кажется, меня никогда не слушались. Но с тех пор, как я решила не продолжать урок, пока они снова не будут

готовы, они стали очень быстро успокаиваться».

Эмоциональное отчуждение не означает, что вы меньше любите ребенка. Это означает выход из конфликтной ситуации. Все методы, подразумевающие выход из конфликта, должны сопровождаться воодушевлением детей, закреплением навыков, смещением акцентов и совместным решением проблемы после перерыва на уединение.

## *КАК ИЗБЕЖАТЬ ССОР ПО УТРАМ*

Следующая история иллюстрирует некоторые принципы, позиции и методы, которые мы обсуждали ранее, а также важность расписания действий в жизни ребенка.

Утро в доме Данири проходит очень беспокойно. Она считает, что это самое подходящее время целиком завладеть маминым вниманием. Каждый день в доме можно услышать: «Данири, вставай, пожалуйста! Я в последний раз тебя зову! Откуда я знаю, где твои книги? Где ты их оставила? Ты до сих пор не одета, а автобус приедет через пять минут!.. Данири, ты опоздала на автобус, и я отвезу тебя на машине, но это последний раз! Ты должна научиться ответственности!»

Если история кажется вам знакомой и вы верите в старое изречение о том, что «страдание любит компанию», возможно, вас немного утешит тот факт, что эта сцена ежедневно повторяется в миллионах семей. Мама отвозит Данири в школу не в последний раз, и Данири об этом знает. Она слышала это обещание много раз и знает, что мама не может его сдержать.

Ее мать права: Данири должна научиться ответственности. Но подобные сцены по утрам учат Данири все большей и большей безответственности. Вместо того чтобы дать ей возможность взять на себя ответственность, мать позволяет дочери совершенствовать навык сознательного манипулирования. Ответственной остается только мама, постоянно напоминающая Данири, что ей нужно делать. Данири же научится ответственному поведению, когда мама позволит ей осознать последствия ее опоздания. Ей придется идти в школу пешком, и учитель даст ей дополнительно задание за опоздание. Кроме того, Данири станет более ответственной, если сама составит свой утренний график.

## *УТРЕННИЙ РАСПОРЯДОК*

Утренних ссор можно избежать, дав детям возможность

привыкнуть к графику, в составлении которого они должны принять участие, как и в решении проблем. Главное, чтобы взрослый оставался при этом одновременно добрым и строгим (см. четвертую главу).

Учебные занятия также намного спокойнее проходят в классе, где у детей есть график обязанностей, чем в классе без подобного графика. Распорядок особенно эффективен, если дети помогали его планировать. Ученики могут сами написать списки ежедневных дел и повесить их в классе. Распорядок начинает управлять классом. Когда ученики отклоняются от графика, учитель может спросить: «Кто напомнит, что мы должны сейчас делать?» Кто-нибудь обязательно проверит график и напомнит классу, что нужно делать. Этот простой способ дает детям контроль над ситуацией и побуждает к сотрудничеству. Если все и всегда будет контролировать учитель, это приведет к сопротивлению.

## *КАК ИЗБЕЖАТЬ ССОР ПЕРЕД СНОМ*

История, представленная ниже, иллюстрирует то, как можно избежать ссор по утрам, позаботившись о распорядке действий перед сном.

Она также подчеркивает необходимость использования таких принципов, как время на совершенствование навыков и постоянное проявление уважения к ребенку.

Когда Мэтью было два года, миссис Феликс уделяла много времени тому, чтобы научить его одеваться самостоятельно. Она покупала одежду, которую легко было надевать и снимать. Она помогала Мэтью надеть и снять новую вещь несколько раз, а когда убеждалась в том, что он справляется сам, больше не помогала ему.

Когда Мэтью стал ходить в сад, миссис Феликс будила его достаточно рано, чтобы он успел одеться и позавтракать, а потом отец по дороге на работу отвозил его в сад. Мама объяснила Мэтью, что, если он не успеет одеться, она положит одежду в пакет, чтобы он смог одеться в машине, пока они едут в сад, – превосходное логическое следствие.

Они установили следующий распорядок, который начинался еще с вечера. В семь часов Мэтью переодевался в пижаму, до того как что-нибудь съесть перед сном. Потом по расписанию шли водные процедуры. В семье Мэтью была традиция: каждый вечер кто-то один выдавливал пасту на все щетки. Все члены семьи делали это по очереди. Мэтью любил забираться на скамеечку и

выдавливать зубную пасту на все щетки сразу, пускай иногда промазывал. Когда кто-нибудь из домашних заходил в ванную и обнаруживал готовую щетку с пастой, он благодарил Мэтью. Затем родители отводили Мэтью в его комнату и просили его выбрать одежду, которую он хотел бы надеть завтра в сад. (Это простое действие помогает избежать утренних ссор о том, что надеть ребенку, когда время поджимает, а то, что ему хочется, вдруг оказывается грязным. Повзрослев, ребенок привыкает таким же образом готовить с вечера нужные книги, верхнюю одежду и все, что ему может понадобиться.) А потом, подоткнув одеялко, мама с папой вспоминали вместе с Мэтью, что случилось за день, читали ему сказку, целовали и желали спокойной ночи.

У Мэтью был собственный радиобудильник. Мальчик просыпался и бежал в комнату родителей, чтобы немного поваляться с ними и, естественно, разбудить. Когда они все вставали, Мэтью одевался в своей комнате и приходил на кухню помогать с завтраком. (В семье Феликсов каждый участвовал в приготовлении завтрака. Задания менялись каждую неделю на семейном собрании.) Больше всего Мэтью нравилось взбалтывать яйца – задание, с которым двухлетние дети отлично справляются после двух-трех пробных раз. Если Мэтью успевал сделать все по графику до того, как нужно было выходить в сад, он мог поиграть с игрушками.

В одно холодное, дождливое утро Мэтью замешкался и не был готов, когда пришло время выходить. Отец взял на руки голого Мэтью, прихватил пакет с его одеждой и вышел под проливной дождь как раз в том момент, когда сосед вышел забрать утреннюю газету. (Иногда можно не волноваться о том, что подумают другие люди, особенно когда вы учите детей ответственности.) Мэтью ревел всю дорогу до садика. Его папа мягко сказал: «Я остановлю машину, и ты можешь одеться, если хочешь». Однако Мэтью просто проверял твердость намерений отца, поэтому не спешил одеваться. Когда Мэтью пришел в группу, его воспитатель (который тоже поддерживает принципы позитивной дисциплины) мягко сказал ему: «Привет, Мэтью. Я вижу, ты еще не оделся. Пойди в мой кабинет с одеждой и возвращайся, как только будешь готов». Мэтью так и сделал.

Через месяц Мэтью снова устроил родителям проверку. На этот раз на нем была пижама, и он оделся в машине до того, как они с отцом приехали в детский сад. Он уже понял, что плач не поможет. С тех пор Мэтью почти всегда одевался вовремя. Несколько раз мать замечала, что он мешкает, и говорила: «Похоже, ты снова решил одеваться в машине». Мэтью эта идея не нравилась, он поторапливался и успевал одеться вовремя. Но

мама и в этом случае могла бы не брать на себя ответственность и не напоминать Мэтью о необходимости одеваться, чтобы он снова столкнулся сам с логическими следствиями своего поведения.

Некоторые поставили под сомнение уместность данного примера, так как считали унизительным отправлять Мэтью в садик голым. Могу вас уверить, Мэтью было все равно. Разумеется, с четырехлетним ребенком так уже не поступишь.

Отец мог бы унизительно обойтись с Мэтью, если бы допустил грубое подтрунивание над малышом (об этом мы говорили в четвертой главе), превратив логическое следствие во что-то постыдное и достойное осуждения. Отец не сказал: «Это послужит тебе уроком! Может, в следующий раз ты не будешь копаться так долго. Из-за тебя я опаздываю. Наверное, все дети будут смеяться над тобой, ведь ты не одет!» Вот что сделало бы ситуацию унизительной.

Услышав эту историю, одна мама решила повторить эту практику, добавив небольшие изменения. Ее четырехлетняя дочь Селена не успела одеться до выхода в детский сад, поэтому мама сложила ее вещи в пакет, и Селена села в машину в пижаме. Мать не повела Селену в садик в пижаме. Она припарковала машину и сказала дочери: «Дорогая, я пойду в сад, мне будет тебя видно оттуда. Приходи, как только оденешься». Селена сидела в машине надувшись около пяти минут. Потом оделась (наверное, ей стало скучно) и пошла в сад.

## *ОБЩЕНИЕ ПЕРЕД СНОМ*

Одна из причин, по которым родителям бывает непросто уложить детей спать, заключается в том, что дети чувствуют, когда родители пытаются избавиться от них побыстрее. Родителей можно понять: в конце тяжелого рабочего дня они хотят тишины и спокойствия. Вместо этого их нервную систему ожидают дополнительные испытания в виде вечерних перебранок. Этих испытаний удастся избежать, если посвящать детям несколько минут на теплое общение перед сном.

Когда дети понимают, что вы торопитесь отделаться от них, они не чувствуют уверенности в себе и сопричастности. Тогда они переключаются на соответствующее поведение и начинают требовать попить, капризничают в ванной, плачут от страха. Когда они чувствуют, что вам действительно нравится общаться с ними перед сном, они чувствуют себя комфортно и у них нет необходимости плохо себя вести.

Если у детей есть возможность поделиться самыми

грустными и самыми счастливыми моментами прошедшего дня, они довольны. Дополнительная выгода в том, что родителям тоже нравится делиться такими моментами. Делиться – значит рассказывать о себе. Сначала выслушайте ребенка, потом расскажите о своих моментах. Такая беседа будет особенно теплой и эффективной, если станет последней составляющей вашего общения с ребенком перед сном. Ребенок чувствует свою значимость, если кто-то не жалеет времени на то, чтобы выслушать его и поделиться с ним чем-то важным. Этого будет достаточно, чтобы дети уснули довольными.

## *КАК ИЗБЕЖАТЬ ССОР ВО ВРЕМЯ ЕДЫ*

Иногда за столом происходят настоящие баталии. Вам может показаться, что дети охотнее останутся голодными, чем согласятся поесть. Дело не в том, что они предпочитают голод, а в том, что им нравится иметь над вами власть. Заставить детей что-то съесть практически невозможно, но родителей это не останавливает. Многие родители мысленно праздновали такую победу за минуту до того, как ребенка рвало всем только что съеденным.

Миссис Уильямс приготовила четырехлетней Саре на завтрак овсянку. Сара не хотела есть кашу, несмотря на мамины уговоры. Миссис Уильямс убрала кашу в холодильник и разогрела ее позже на обед. Сара отказалась ее есть. За ужином все повторилось снова. Миссис Уильямс была авторитарной женщиной, контролирующей Сару во всем. Сара не знала, как «победить» маму. Противостоять матери она могла только во время еды. Только так она могла чувствовать себя сильной и независимой, и для девочки это было так важно, что она была готова жертвовать своим здоровьем. Сара заболела рахитом.

Миссис Уильямс показала Сару врачу, который догадался, что происходит. Он был мудрым человеком, поэтому посоветовал следующее: «Оставьте на столе что-нибудь полезное, ешьте свою еду, а Сару оставьте в покое! Говорите о приятном, а лучше молчите».

Миссис Уильямс тяжело переживала происходящее. Она изводила Сару едой только потому, что любила ее и ошибочно полагала, что настойчивость и повышение голоса – лучший способ заставить малышку есть и быть здоровой. Как это часто бывает в случае полного контроля, мать добилась результата, полностью противоположного ожидаемому. Она последовала совету врача и перестала ругаться с Сарой из-за еды. Сара не

приобрела привычку много есть (она худощавая и тонкокостная девочка), однако стала есть достаточно, чтобы избавиться от рахита и сохранить здоровье.

Мне всегда интересно беседовать с американцами, которые росли в 30-е годы XX века, во время Великой депрессии. Они рассказывали, что единственная проблема, волновавшая всех, заключалась в вопросе: «Хватит ли еды?» Никого не волновало, что кто-то отказывался есть. Это означало лишь одно: другим достанется больше. В подобной атмосфере о проблемном поведении детей за столом не могло быть и речи.

## *ПРИВЛЕКАЙТЕ ДЕТЕЙ К СОТРУДНИЧЕСТВУ*

Лучший способ избежать проблем за столом – привлечь детей к поиску возможных решений. Начните с совместного планирования меню на всю неделю на семейном собрании.

Семья Эйнджи использовала на семейных собраниях способ планирования меню, описанный в девятой главе. Вместе они заполняли колонки на каждый день недели: кто будет готовить и что они будут есть на ужин. Так в семье возникла атмосфера сотрудничества. Когда все участвовали в составлении меню, дети охотнее соглашались есть то, что предложили другие, поскольку в меню также были блюда, предложенные ими.

За покупками Эйнджи ездили всей семьей. Они делили список покупок в соответствии с разными отделами магазина. Каждый член семьи отвечал за определенный отдел. Выполняя свои обязанности, дети шутили, а заодно узнавали много полезного о том, как лучше делать покупки. Нетрудно догадаться, почему в этой семье нет никаких ссор за ужином. Родителям удалось расположить детей к сотрудничеству, и теперь они все получали удовольствие от времени, проводимого вместе.

## *НЕ ВМЕШИВАЙТЕСЬ В ДЕТСКИЕ КОНФЛИКТЫ*

Лучший способ приучить детей к конфликтам – вмешательство родителей в детские ссоры. Родителям нелегко поверить в то, что дети ссорятся главным образом для того, чтобы втянуть в ссору родителей. Родители, которые перестают вмешиваться в детские конфликты, отмечают их спад.

Большинству родителей знаком самый распространенный вид детских конфликтов – конфликт, в основе которого разница в возрасте. Старший ребенок в глазах родителей чаще всего

является «виновником» конфликта, в то время как младший получает большую выгоду от материнского вмешательства. Таким образом, именно младший часто провоцирует старшего на ссору. Провокацией может быть что угодно: например, гримаса или взятая без спроса вещь из комнаты старшего.

Когда старший заглатывает эту наживку и идет на поводу у младшего, младший начинает громко кричать в знак протеста, и крик этот обычно адресован матери. Мать, в свою очередь, отчитывает старшего и таким образом втягивается в конфликт. Если старший может убедить ее, что зачинщиком был младший, мама на это отвечает: «Мне все равно, что он сделал. Ты старше, ты должен быть умнее».

Если бы мама заметила в этот момент ликование младшего, она могла бы догадаться о причине (ошибочной цели) такого поведения. Мама становится соучастницей конфликта, давая детям возможность совершенствоваться в привлечении внимания, борьбе за власть, мщении. Она только укрепляет заблуждения детей насчет того, как достичь комфорта и чувства собственной значимости.

Миссис Ридер решила не вмешиваться в детские конфликты. Она выбрала время перемирия и объяснила детям, что ей действительно не нравится вмешиваться в их ссоры и что с этого момента, она уверена, они смогут решать свои проблемы сами. На семейном собрании они обсудили четыре этапа решения проблем, о которых мы поговорим в двенадцатой главе.

На следующий день, спускаясь по лестнице на первый этаж, миссис Ридер увидела, как семилетний Трой ударил пятилетнего Шона по голове игрушечным пистолетом. Она не могла оставить это без внимания и направилась в комнату, чтобы вмешаться в конфликт. Она видела, что после удара Троя Шон бросился на кровать и довольно спокойно пожаловался брату: «Мне больно». А когда Шон увидел маму, то испустил громкий протестующий вопль. Миссис Ридер поняла, что попалась на крючок. Она резко развернулась, пошла в ванную комнату и заперлась там. Оба сына бросились за ней и принялись колотить в двери, оба хотели поделиться с матерью своей версией произошедшего.

Миссис Ридер сидела в ванной, слушая, как мальчики колотят в дверь и спорят, кто первый начал, и думала: «Дрейкурс – сумасшедший! Его теория не работает!» В любом случае она подождала еще немного, чтобы потом рассказать о случившемся родительской группе. Вскоре дети перестали колотить в дверь и ушли.

Миссис Ридер не вмешивалась в ссоры детей, а когда они жаловались ей друг на друга, лишь говорила: «Я уверена, вы

можете сами решить свои проблемы». Тем временем семья продолжала обсуждать поиск возможных решений на семейных собраниях, так что дети постепенно развивали навыки преодоления проблем.

Миссис Ридер убедилась в эффективности данного метода, когда месяц спустя услышала, как ее четырехлетняя дочь Колин сказала Трою: «Я все маме расскажу». Трой ответил: «Она просто скажет тебе самой решать свои проблемы». (Колин наверняка знала, что Трой прав, потому что ничего маме так и не рассказала.)

Миссис Ридер поделилась с нами тем, что ссоры между детьми в их семье сократились примерно на 75 процентов. Оставшиеся 25 процентов споров были незначительными и решались очень быстро.

Есть обстоятельства, при которых невмешательство в драки может быть затруднительным или нецелесообразным.

Некоторым взрослым практически невозможно оставаться равнодушными, даже если они понимают, что так будет лучше.

Маленькие дети могут сделать друг другу очень больно и даже травмировать друг друга, как, например, двухлетний малыш, сильно ударивший шестилетнего мальчика игрушечной пожарной машиной по голове. (Многие взрослые пользуются этим оправданием, вмешиваясь в ссоры более взрослых детей.) Если старшие дети действительно хотят навредить друг другу, они сделают это, пока взрослых не будет рядом. Взрослым не следует брать на себя роль защитника со старшими детьми, если только они не видят себя в этой роли двадцать четыре часа в сутки.

Учителя несут ответственность за безопасность детей и не могут не вмешаться в конфликт.

Некоторые родители не могут поверить в то, что детские конфликты направлены в основном на привлечение их внимания. Они утверждают, что их дети ругаются даже в их отсутствие. Я всегда спрашиваю: «Откуда вы знаете, что они ругались, если вас не было дома?»

Они растерянно усмехаются и признаются: «Потому что они все делают для того, чтобы мне стало это известно. Они обычно встречают меня жалобами. Иногда они даже звонят мне на работу, чтобы рассказать о конфликте. Сейчас я понимаю, что они до сих пор пытаются сделать меня судьей, присяжным и палачом друг друга».

Если вы не можете игнорировать детские ссоры и принимаете решение вмешаться, наиболее эффективный способ – сделать так, чтобы конфликтующие стороны «оказались в одной лодке». Не принимайте ничью сторону и не пытайтесь решить, кто виноват.

Есть большая вероятность ошибки, ведь вы никогда не знаете, что и как произошло. Кто прав – спорный вопрос. Если один из детей, по вашему мнению, прав, для другого это будет большой несправедливостью. Если вы чувствуете, что должны вмешаться и прекратить конфликт, не становитесь ни судьей, ни присяжным, ни палачом. Проявите одинаковое отношение к обоим участникам конфликта.

Однажды миссис Гамильтон заметила, как двухлетняя Мэрилин бьет восьмимесячную Салли. Миссис Гамильтон понимала, что Салли ничего не сделала, чтобы спровоцировать Мэрилин, но все же «посадила их в одну лодку» и отнеслась к ним одинаково. Сначала она перенесла Салли в кроватку и сказала: «Мы заберем тебя, когда ты будешь готова больше не ссориться». Затем она отвела Мэрилин в ее комнату и сказала: «Дай мне знать, когда ты будешь готова прекратить ссору, и мы заберем малышку из кроватки».

Ситуация может показаться вам смешной. Зачем помещать малышку в кроватку за ссору, если она, ни в чем не виноватая, просто сидела и никого не трогала и в любом случае не понимает маминых замечаний? Многие люди полагают, что равное отношение в этом случае полезно старшему ребенку, чтобы он не чувствовал себя виноватым за все подряд. На самом деле равное отношение полезно для обоих детей. Если вы принимаете сторону ребенка, который, по *вашему* мнению, является жертвой, вы приучаете этого ребенка мыслить как жертва. Если вы обращаетесь как с хулиганом с ребенком, который, по *вашему* мнению, начал первым, вы приучаете его мыслить как хулиган.

Нельзя сказать наверняка, спровоцировала Салли (случайно или нарочно) Мэрилин или нет. Если это правда, выговор Мэрилин был бы не просто несправедливостью. Он бы научил ее, как в следующий раз привлечь маму на свою сторону. Девочка получила бы возможность развить мышление жертвы. Если она не провоцировала Мэрилин, выговор старшей (только потому, что она старше) научил бы Салли в дальнейшем добиваться внимания мамы, провоцируя Мэрилин. Мэрилин, в свою очередь, могла бы сформировать ошибочное убеждение в том, что она более всего значима в качестве «плохого» ребенка.

И все же многие не согласны с тем, что в этой ситуации малышку, не сделавшую ничего плохого, нужно было уносить в кроватку. Но дело тут не в том, кто и что сделал. Дело в том, что вы обращаетесь с обоими детьми одинаково, чтобы один не учился быть жертвой, а другой – хулиганом. Малышка вовсе не против того, чтобы пару минут посидеть в кроватке. Но такой поступок матери очень важен для ситуации в целом.

Еще способ проявить одинаковое отношение к обоим сторонам конфликта – поставить перед детьми одинаковый выбор. «Или вы перестаете ссориться прямо сейчас, или сами улаживаете свой конфликт». Или так: «Хотите разойтись по разным комнатам, пока не будете готовы прекратить ссору, или остаться в одной, чтобы найти решение?», «Посидите у меня на коленях, пока не будете готовы перестать ссориться?» Делайте или говорите что вам угодно, только помните, что действиями и словами вы должны проявлять одинаковое отношение к детям.

Иногда я слышу возражения. Что, если старший ребенок на самом деле ударил младшего без причины? Не следует ли наказать старшего за этот поступок? Не следует ли утешить младшего?

Раз вы дочитали книгу до этой страницы, вы уже знаете о том, что наказание – неприемлемое решение. Какой нелепый пример для подражания: «Я сделаю тебе больно, чтобы научить тебя не делать больно другим».

Я предлагаю вам сначала утешить старшего, а затем попросить его помочь вам утешить младшего. Не стоит воспринимать такое поведение как поощрение зачинщика. Подобным поведением вы признаете, что старший по какой-то причине чувствует себя угнетенным и обиженным. Возможно, старший думает, что вы уделяете младшему больше внимания. Причина не так важна – важно разобраться, какое ошибочное убеждение кроется за конфликтным поведением. Необходимо знать, когда ваш ребенок расстроен и нуждается в поддержке.

Попробуйте воодушевить ребенка так: «Милый, я вижу, что ты расстроен». (Ребенку важно знать, что вы понимаете его чувства.) «Хочешь обняться?» Можете представить его удивление, когда вместо ожидаемого наказания и пренебрежения он встречает любовь и понимание? Когда ребенку станет лучше, скажите: «Хочешь помочь поднять настроение сестренке? Хочешь первым с ней обняться или лучше я первая?» Вы согласны, что такие жесты побуждают детей к мирному поведению и проявлению любви друг к другу?

Предположим, старший ребенок слишком расстроен и не хочет обниматься ни с вами, ни с младшим. И все же попытайтесь. Если не получится, скажите: «Я вижу, ты еще не готов. Я сначала утешу твою сестренку. Когда будешь готов, приходи помочь мне». Малыш не сильно пострадает и вовсе не обидится, если вы сначала уделите несколько минут старшему и утешите его. Зато так вы сможете избежать развития у младшего мышления жертвы и убеждения в том, что нужно постоянно провоцировать старшего, чтобы проявить свою особенную

значимость.

Прислушайтесь к своему сердцу, и оно поможет вам сделать правильный выбор. Поставьте себя на место ребенка. Что помогло бы вам лучше всего и стало бы самым ценным уроком? И не забывайте про чувство юмора.

Когда в одной семье дети постоянно ссорились, отец подходил к ним и, протягивая вперед кулак, говорил: «Специально для канала СиБиЭс! Кто хочет первым рассказать в мой микрофон о том, что здесь происходит?» Иногда дети просто смеялись, иногда начинали наперебой рассказывать свои версии произошедшего. Выслушав детей, отец поворачивался к воображаемым зрителям и говорил: «Уважаемые зрители! Вы только что услышали эксклюзив! Только на нашем канале! Завтра мы расскажем вам о том, как эти замечательные дети справятся с данной проблемой!» Если проблема не решалась за один день, папа говорил: «Ну что, выносим проблему на семейное собрание, чтобы выслушать мнение каждого, или встречаемся с вами завтра на этом же месте в это же время, чтобы рассказать нашим зрителям о том, как все решилось?»

Если взрослые не вмешиваются в детские конфликты или, вмешавшись, относятся ко всем участникам ссоры одинаково, постепенно мотив детских конфликтов исчезает.

## *НЕВЕРБАЛЬНЫЕ ЗНАКИ*

Большинство методов, которые мы обсудили в этой главе, относятся к невербальным. Все они основаны на невербальных принципах и установках: например, время на уединение и обдумывание, одновременное проявление доброты и строгости. Здесь важен акцент на действиях, а не на словах. Если и нужно что-либо говорить, чем меньше будет слов, тем лучше.

Эффективнее всего привлекать детей к поиску решений проблемы. С ребенком также можно договориться о каком-нибудь невербальном сигнале, который сможет помочь взрослому вовремя сдержаться и промолчать.

Мистер Перри, директор школы, решил посещать родительскую учебную группу по позитивной дисциплине. Он ясно дал всем понять, что присоединяется к группе как родитель, который хотел бы развить некоторые навыки и применять их в общении с собственными детьми.

На одной из встреч он попросил группу помочь ему решить проблему и подсказать ему, как сделать так, чтобы его сын Майк выбрасывал мусор. Майк не отказывался от этой обязанности, но

ни разу не выполнил ее без постоянных напоминаний. Группа предложила несколько решений: например, не разрешать смотреть телевизор, пока мусор не будет выброшен, или предоставить Майку самому выбрать, в какое время ему удобно выносить мусор каждый день. Один из родителей предложил попробовать использовать невербальный знак – если Майк не вынесет мусор до ужина, отец будет ставить пустую тарелку Майка на стол в перевернутом виде. Мистер Перри решил попробовать последний вариант.

Сначала семья обсудила проблему выноса мусора на семейном собрании. Майк снова заверил всех, что будет это делать. Мистер Перри сказал: «Мы ценим твое желание помочь, но и понимаем, как легко забыть о своей обязанности. Ты согласен, если мы будем использовать какой-нибудь невербальный знак, чтобы каждый раз не ругаться по этому поводу?»

Майк поинтересовался, что это за знак.

Мистер Перри поделился идеей о перевернутой тарелке. Если Майк перед ужином увидит свою тарелку перевернутой, это послужит ему напоминанием о том, что он должен вынести мусор, перед тем как садиться за стол. Майк согласился.

Восемь дней с выносом мусора не было никаких проблем. (Напомню: если дети участвовали в обсуждении решения, они обычно какое-то время следуют ему, прежде чем проверить его на прочность.) Когда на девятый день Майк пришел ужинать и увидел свою пустую перевернутую тарелку, он взорвался возмущением: «Я голоден! Я потом вынесу мусор! Это ужасно глупо!»

Уверена, вы можете себе представить, как сложно было родителям Майка проигнорировать подобное поведение. Большинство родителей сказали бы: «Ну же, Майк, ты сам на это согласился, перестань вести себя как маленький ребенок!» Если бы Майк продолжил возмущаться, они, скорее всего, забыли бы о договоренности и наказали его (этим они остановили бы плохое поведение, но не решили бы проблему выноса мусора и никак не научили бы Майка ответственности).

Мистер и миссис Перри проигнорировали реакцию Майка от начала и до конца, даже когда, громко топая, он пошел на кухню, взял мусор, специально хлопнул дверью, а после в мрачном настроении на протяжении всего ужина демонстративно стучал и царапал вилкой по тарелке.

На следующий день Майк не забыл вынести мусор и был в прекрасном настроении во время ужина. Поскольку все, кто придумал такой план, вели себя последовательно, Майк, со своей

стороны, не забывал выбрасывать мусор на протяжении двух недель. Когда он снова увидел перевернутую тарелку, он воскликнул: «А, точно!» Он вынес мусор, сел за стол, перевернул тарелку обратно и в прекрасном настроении насладился ужином в кругу семьи.

Некоторым родителям сложно игнорировать дерзкое поведение детей потому, что, по их мнению, детям сходит с рук их безответственность. Родители думают, что пренебрегают своей обязанностью принять меры. Все это так только в том случае, если за вашим невмешательством нет никакого плана или цели. Мистер и миссис Перри закрыли глаза на дерзость Майка (не забывайте о том, что перед улучшением ситуация часто ухудшается), но они это сделали потому, что у них была другая цель – решить проблему невыполнения ребенком его обязанности по дому.

Миссис Бил была в отчаянии от того, что ее раздражала привычка детей вываливать все учебники на диван, приходя из школы. Постоянные напоминания и упреки не помогали. На семейном собрании она сказала детям, что больше не хочет ругаться по этому поводу. Она предложила невербальный сигнал: когда она увидит книги на диване, то будет вешать наволочку на телевизор.

Дети согласились с планом, и некоторое время он отлично работал. Матери больше не нужно было ничего говорить, она использовала лишь невербальный сигнал. Когда ребенок видел наволочку на телевизоре, он забирал свои книги с дивана и напоминал другим, чтобы забрали свои.

Через несколько недель миссис Бил решила посмотреть любимый сериал, пока дети были в школе. Она с удивлением обнаружила наволочку на телевизоре. Взглянув на диван, она увидела пакеты, которые оставила здесь с вечера, забыв о них и занявшись ужином.

Семья от души посмеялась над таким поворотом событий. Всем нравился метод невербальных знаков. С тех пор дети придумали множество невербальных знаков для решения многих проблем.

Миссис Рид любит использовать невербальные знаки со своими пятиклассниками. В первый школьный день она даже проводит по ним урок, как занятие по иностранному языку. Когда дети готовы слушать, они кладут обе руки на парту. Когда она хочет, чтобы они развернулись и сели на уроке или в актовом зале, она поднимает указательный палец правой руки, делает им два маленьких оборота и два движения вверх-вниз в ритм словам «Повернитесь и садитесь». Она также использует знак тишины,

когда дети сильно шумят. Она хлопает в ладоши один раз. Все, кто услышал хлопок, должны хлопнуть один раз в ответ. Затем она хлопает дважды. К этому моменту все успевают услышать хлопки учительницы или одноклассников. Двух хлопков обычно достаточно, чтобы успокоить класс. Изредка может понадобиться хлопнуть трижды, прежде чем все услышат и хлопнут в ответ трижды.

Миссис Норвуд и ее дочери Мэри всегда было плохо после ссор, и они спешили извиниться друг перед другом. Однажды, поговорив об этом, они решили проверить, кто из них чаще будет первой готов остановить ссору, положив руку на сердце как невербальное признание «Я люблю тебя». Миссис Норвуд, смущаясь, признавалась, что в большинстве случаев первой, кто использовал этот знак, была Мэри.

## *ВЫБОР*

Одна из самых больших ошибок взрослых в том, что они выдвигают требования вместо того, чтобы предложить детям выбор. Дети охотно согласны выбирать, при этом не реагируя на требования. Особенно эффективно сопровождать предложенный выбор утверждением «Тебе решать». Предложенные на выбор решения должны быть уважительны по отношению к детям и соответствовать потребностям ситуации. Они напрямую должны быть связаны с ответственностью. Маленькие дети в меньшей степени восприимчивы к большому спектру ответственности, им следует предлагать менее разнообразный выбор. Детям постарше следует предлагать широкий выбор, потому что они способны нести ответственность за него.

Например, детям помладше можно предложить ложиться спать немедленно или через пять минут. Детям постарше можно дать полную свободу выбора, во сколько лечь спать, но тогда они сами будут ответственны за то, чтобы проснуться вовремя и успеть собраться и позавтракать перед выходом в школу.

Выбор, предоставляемый ребенку, также напрямую связан с проявлением уважения к окружающим, с учетом их комфорта. Детям помладше можно предложить сделать такой выбор: или прийти к столу вовремя, или ждать следующего приема пищи, не надеясь, что кто-то ради них будет разогревать, готовить или убирать со стола еще раз. Дети постарше могут прийти вовремя или, если опоздали, приготовить ужин сами и сами же убрать за собой со стола.

Ставя ребенка перед выбором, взрослый должен предлагать

только такие альтернативы, которые приемлемы для него самого. И как минимум две. Одна из моих первых попыток предоставить выбор трехлетней дочери выглядела так: «Ты уже хочешь готовиться ко сну?» Она не хотела. Очевидно, этот выбор не соответствовал ее потребности (ни дочь, ни я не испытывали в том момент сильной потребности в том, чтобы она легла спать). Кроме того, я не предложила никаких других вариантов, приемлемых и для меня. Подождав пять минут, я задала следующий вопрос: «Хочешь надеть розовую пижаму или голубую? Тебе решать». Она выбрала голубую и начала переодеваться. Фраза «Тебе решать» после предоставленного выбора очень сильно действует на ребенка. Она еще раз подчеркивает тот факт, что у ребенка действительно есть выбор.

Что делать, если ребенка не устраивает ни одна из предложенных альтернатив и он предлагает третью? Если это приемлемо для вас – отлично! Если нет, скажите: «Этот вариант не рассматривается». Затем повторите свои варианты и добавьте: «Тебе решать!»

Во многих ситуациях дети лишены выбора. Например, они не могут выбирать, делать им домашнее задание или нет. Домашнее задание нужно обязательно делать, но детям следует предложить выбор, когда им удобнее садиться за уроки: сразу после школы, перед ужином или после него.

## *«КОГДА…, ТО СРАЗУ…»*

«Когда ты соберешь игрушки, мы сразу пойдем в парк». Такая формулировка действует обычно гораздо эффективнее, чем «Если ты соберешь игрушки, мы пойдем в парк». Первый вариант дети обычно воспринимают как доброжелательное и решительное утверждение о ваших намерениях, зависящих от определенных обстоятельств. Во втором дети обычно слышат (и правильно, так как это и подразумевается взрослым) призыв к противостоянию. Формулировка «Когда…, то сразу…» эффективна в том случае, если вы эмоционально не зависите от выбора. Другими словами, вам все равно, пойдете вы в парк или нет. Вы знаете, что дети хотят этого, так что им решать, выполнять поставленное вами условие или нет. Вы же должны быть готовы не пойти в парк, ведь дети могут решить не собирать игрушки. Если вы сами хотите пойти в парк, стоит попробовать наводящие вопросы: «Кто хочет пойти в парк? Что нужно сначала сделать?»

Многие учителя считают эффективным высказывание: «Когда вы будете готовы, мы сразу начнем урок». Уважительное

отношение к себе, к ученикам и к потребностям ситуации – ключ к успеху этого метода. Высказывание «Когда…, то сразу…» нужно произносить таким тоном, чтобы дети поняли о вашем выходе из ситуации до тех пор, пока условия не будут выполнены. Вам нужно проявить невозмутимость и дать ребенку возможность осознать последствия своего выбора. Если вы не сохраните невозмутимость, ситуация перерастет в противостояние независимо от того, какие слова вы используете.

## *КАРМАННЫЕ ДЕНЬГИ*

Карманные деньги могут стать прекрасным обучающим инструментом. Если вы регулярно даете детям деньги на карманные расходы, помогая им эффективно распределять финансы, дети быстро узнают цену деньгам.

Прежде всего, нельзя использовать карманные деньги как награду или наказание. Многие родители используют их как стимул для детей выполнять обязанности по дому: награждают дополнительными деньгами за выполненную работу и лишают денег за невыполненную. Дети узнают о деньгах и ответственности гораздо больше, если угроза потерять карманные деньги не будет им мешать. На семейных собраниях лучше учить детей ответственно относиться к домашним обязанностям, а карманные деньги обсуждать отдельно.

Если дети откладывают карманные деньги, не идите у них на поводу, когда они видят в витрине что-то, чего им очень хочется. Всякий раз, когда Мэри говорит: «Я хочу это!», мама спрашивает: «У тебя хватает денег?» Мэри обычно не хватает, и мама говорит: «Что ж, наверное, стоит откладывать немного больше карманных денег, чтобы ты могла это купить».

Мэри обычно решает, что будет непременно экономить карманные деньги, пока не сможет купить эту вещь. Однако через час она уже не помнит об этой вещи. Обычно желание купить что-то немедленно не такое сильное, чтобы начать откладывать деньги, хоть ребенок и не против, если мама готова потратить на эту вещь свои деньги.

По мере взросления у детей возникает потребность в более дорогих вещах. Перед тем как купить ребенку, скажем, велосипед, попросите его отложить на него какую-нибудь небольшую, но значительную для него сумму. Когда дети вкладывают собственные деньги в покупку какой-либо вещи, они относятся к ней с большей ответственностью и заботой. Дети также могут использовать карманные деньги для компенсации ущерба за

чужую, испорченную ими вещь.

## *ОБЗОР*

Все методы, описанные в этой главе, могут быть эффективными, если взрослые будут их использовать в дружелюбной манере. Ваше отношение, намерение и манера действия – вот ключи к успеху. Некоторые взрослые пользуются данными методами в той же манере и с теми же целями, с какими они наказывают детей. Наказание вызывает у детей протест или слепое подчинение. Позитивный подход побуждает к сотрудничеству, взаимоуважению и социальной ответственности.

**Приемы позитивной дисциплины**

1. Пользуйтесь тайм-аутом, временем уединения, не забывайте, что мы действуем лучше, когда чувствуем себя лучше: техника ванной комнаты (для родителей), роман или другая книга (для учителей), позитивный тайм-аут (для детей и взрослых).
2. Решите, что вы сами будете делать, а не то, что, по вашему мнению, должны делать дети.
3. Расскажите детям заранее о том, что вы собираетесь делать.
4. Действуйте мягко и решительно, без лишних слов.
5. Когда слова все же нужны, будьте немногословны, добры и строги.
6. Используйте эмоциональное отчуждение, не вступайте в борьбу за власть и дождитесь спокойного момента, чтобы сконцентрироваться на решении проблемы.
7. Используйте графики распорядка дня, чтобы избежать споров с детьми.
8. Избегайте ссор перед сном, делитесь самыми счастливыми и грустными моментами с детьми, когда укладываете их спать.
9. Избегайте конфликтов, привлекая детей к принятию решений.
10. Не вмешивайтесь в детские конфликты. Вмешавшись, проявляйте одинаковое отношение к детям.
11. Сначала утешьте ребенка-обидчика. Затем попросите его помочь вам утешить обиженного.
12. Говорите вслух о чувствах ребенка.
13. Обнимайтесь с детьми.
14. Используйте чувство юмора.
15. Привлекайте детей к планированию меню и уборки.

16. Договоритесь с детьми о невербальных знаках в случае невыполнения условий.

17. Вместо требований предложите ребенку выбор.

18. Используйте обещания «Когда…, то сразу…»

19. Используйте карманные деньги, чтобы научить ребенка ими управлять, а не в качестве наказания или награды.

**Вопросы**

1. Каким способом можно организовать себе и ребенку позитивный тайм-аут?

2. Каково логическое обоснование метода «Решите, что вы сами будете делать, вместо того чтобы решать за детей»? Почему этот метод эффективен?

3. Какие шесть пунктов следует помнить, чтобы повысить эффективность методов, упомянутых выше?

4. Что означает беспристрастность в использовании данного метода? Что следует делать, если не получается оставаться беспристрастным?

5. Что такое эмоциональное отчуждение?

6. Что должно следовать за периодом уединения или любой другой формой отчуждения?

7. Какие ключевые принципы помогут избежать конфликтов с детьми утром и перед сном?

8. Как доверительная беседа с ребенком перед сном помогает избежать вечерних ссор?

9. Каковы негативные последствия вмешательства взрослого в детский конфликт?

10. Какой последовательности действий вы должны придерживаться, когда решаете не вмешиваться в детский конфликт?

11. При каких трех обстоятельствах рекомендуется вмешаться в детский конфликт?

12. Если вы решили вмешаться в детскую ссору, какой метод является наиболее эффективным?

13. Что значит «посадить детей в одну лодку»? Каких нежелательных результатов это помогает избежать?

14. Что такое невербальный знак? Чего можно достичь с помощью невербальных знаков?

15. Какую пользу приносит предоставление детям выбора?

16. Какие вы знаете способы повысить эффективность выбора?

17. Каковы преимущества в том, чтобы следовать правилам использования карманных денег?

18. В чем ключи к успеху использования любого из методов,

предложенных в данной книге?

# Глава двенадцатая
# Любовь и радость дома и в школе

Основная цель позитивной дисциплины заключается в том, чтобы взрослые и дети ощущали радость, гармонию, сотрудничество, делили ответственность, проявляли взаимоуважение и любовь друг к другу. Мы часто ведем себя так, будто забыли, что в любви и радости и заключается смысл жизни и работы с детьми, и действуем исходя из страха, осуждения, ожиданий, вины, разочарования и гнева. И после этого удивляемся, почему мы так несчастны.

## *ТРИ НАПОМИНАНИЯ*

Следующие три напоминания помогут вам избежать неправильных путей, выбрав которые, мы лишаем свои отношения с детьми любви, радости и удовлетворения.

**1. Важно не ЧТО мы делаем, а КАК мы это делаем**

Чувства и отношения, которые стоят за тем, что мы делаем, определяют то, как мы это делаем. Чувства, которые кроются за словами, часто проявляются в наших интонациях.

Недавно я вернулась домой из поездки, и меня встретила раковина, полная грязной посуды. Я расстроилась и разозлилась, начала ругать и упрекать своих домашних: «Мы же договорились, что каждый убирает свою грязную посуду в посудомоечную машину. Как так вышло, что, пока меня нет, никто не выполняет нашего соглашения?»

Я искала виноватого, но все как один заверяли: «Это не я».

На эмоциях я сказала: «Хорошо, мы должны провести семейное собрание и решить, что мы будем с этим делать».

Можете себе представить результат, если бы я проводила семейное собрание в таком состоянии? Мы бы не пришли к эффективному решению проблемы, которое должно приниматься в атмосфере любви и уважения. Мой наступательный подход вызвал бы оборонительную реакцию и ответную атаку, а для решения проблемы нужна гармония.

Я осознала, что делаю, и немедленно переключилась. Я понимала, что мое негативное отношение не принесет необходимых результатов, не говоря уже о том, какой несчастной я чувствовала себя в тот момент. Как только я изменила свое

отношение, мои чувства изменились и у меня сразу же появилось вдохновение, необходимое для достижения положительного результата.

Я сказала семье: «Поехали за пиццей. Потом проведем семейное собрание, чтобы решить проблему, никого не обвиняя».

При таком подходе наше собрание прошло успешно. Шутя, мы решили, что это призрак оставил посуду в раковине. Когда мы перестали искать виноватого и сосредоточились на решении, Марк и Мэри предложили прекрасный план. Они предложили двухдневное дежурство по кухне для каждого из нас, которое заключалось в мытье посуды таинственного призрака. Нетрудно догадаться, что после такого дружеского обсуждения, во время которого каждый взял на себя ответственность, призрак оставлял после себя все меньше тарелок.

Действуя под влиянием негативных мыслей и эмоций, вы гарантированно отдаляетесь от любви, радости и положительных результатов. Переключаясь с негативного отношения к ситуации на позитивное, мы позволяем нашим естественным хорошим чувствам и здравому смыслу выйти на первый план.

**2. Воспринимайте ошибки как источник ценного опыта**

На протяжении всей книги я рассказывала о том, как важно помогать детям воспринимать ошибки как возможность вынести для себя ценный урок. Если взрослые не применяют этот принцип к самим себе, они немедленно сворачивают с пути любви, радости и положительных результатов, как это видно из следующего примера.

Мики, ученик второго класса, ударил одноклассника. Учительница миссис Хитон была очень огорчена. Она хотела научить Мики не делать другим больно. Она вывела его из класса и отчитала его за этот поступок. Она сказала: «Тебе понравится, если тебя тоже кто-нибудь ударит?»

Стремясь объяснить ему, каково это, она ударила его, не рассчитав силы. Получилось немного сильнее, чем она намеревалась. Один из ассистентов проходил мимо и стал свидетелем инцидента. Он рассказал об этом директору.

Миссис Хитон чувствовала себя ужасно. Она верит в принципы позитивной дисциплины и много лет применяет их на практике. Она позвонила мне и спросила: «Что пошло не так? Как я могла так поступить? Что я могу сделать?»

Во-первых, миссис Хитон заверили, что с ней все в порядке. Есть ли на земле такой родитель или учитель, который хоть один раз не вышел из себя и не поддался злости, вместо того чтобы выключить эмоции и думать только о долгосрочных выгодах

позитивной дисциплины?

Во-вторых, миссис Хитон заслужила благодарность за то, что признала свою ошибку. Я вдохновила ее на мысль о том, что ей стоит скорее похвалить себя, чем заниматься самобичеванием. Немногие родители и учителя способны признать свои ошибки.

В-третьих, миссис Хитон заслужила благодарность за то, что хотела быть лучше и поступать лучше. Я постаралась помочь ей отнестись к этой ситуации как к подарку жизни (или предупреждающему звоночку), который мотивирует ее на поиск ориентиров положительного поведения.

В книгах по позитивной дисциплине можно найти множество примеров того, как отреагировать на конфликтное поведение без противодействия. Но дело не в этом, а в том, что мы должны осознать: абсолютно все люди склонны реагировать на такое поведение именно противодействием. Большинство взрослых действительно руководствуется хорошими намерениями, а именно научить детей проявлять больше уважения к окружающим. Проблема в том, что, противодействуя ребенку, мы пытаемся научить его уважению неуважительным (то есть плохим) поведением. Противодействуя, мы стремимся (сами об этом не подозревая) заставить ребенка «заплатить» за свой проступок, испытав вину, стыд и боль. Мы не думаем о том, как это повлияет на ребенка в будущем. Если бы думали, то не противодействовали бы.

К счастью, противостояние может быть первой, но не последней вашей реакцией. Мы пришли к выводу, что сколько бы раз мы ни противодействовали ребенку, забывая использовать принципы позитивной дисциплины, мы всегда можем к ним вернуться и устранить последствия противодействия. Повторим снова и снова: на ошибках учатся.

Благодаря собственным ошибкам взрослые узна́ют, что дети легко прощают, если использовать три П-стадии преодоления страха перед ошибкой. У миссис Хитон ушло больше недели на восстановление после самоунижения и самобичевания. Затем она отвела Мики в сторону и извинилась. Она сказала: «Мики, прости, что ударила тебя. Я так разозлилась на тебя, когда ты ударил Джоуи, но я сделала то же самое. Это не очень умно с моей стороны, так ведь?»

Мики на нее смотрел робко, но в то же время с большим вниманием. Она продолжила: «С моей стороны это было не очень красиво, не так ли?»

Мики выпятил нижнюю губу и покачал головой.

Миссис Хитон спросила: «Тебе полегчало хоть немного, когда ты услышал мои извинения?»

Мики кивнул.

Миссис Хитон продолжала: «Как ты думаешь, что почувствует Джоуи, если ты извинишься?»

Мики пробормотал: «Облегчение».

Миссис Хитон спросила: «Как насчет того, чтобы тебе извиниться перед Джоуи, а потом нам всем троим собраться и подумать, как можно уладить вашу проблему? Или мы можем обсудить ее на классном собрании, чтобы вам помогли одноклассники? Что бы ты выбрал?»

Мики сказал: «Давайте втроем».

Миссис Хитон спросила: «Сколько времени тебе нужно, чтобы извиниться перед Джоуи и пригласить его на нашу встречу?»

Мики обрадовался: «Я могу сделать это сегодня».

Миссис Хитон, Мики и Джоуи встретились на следующий день. Они обсудили, как мальчики воспринимают конфликт, произошедший между ними, его причины, что каждый из них чувствовал, а также их предложения, как решить проблему. Они также поговорили об ошибках как источнике ценного опыта. Мальчики ушли довольные, пообещав друг другу избегать подобных конфликтов в будущем.

Эта история – замечательный пример того, как одна ошибка дает возможности для обучения. Миссис Хитон продемонстрировала мальчикам пример того, как взять ответственность за проступок на себя и извиниться. Затем она помогла Мики извиниться за свои ошибки. Она смогла помочь мальчикам прислушаться к мнению друг друга. Наконец, у них появилась возможность потренировать прекрасный жизненный навык поиска решений и умение договариваться.

Никогда не будет лишним напомнить: на ошибках учатся и взрослые, и дети.

Взрослые могут легче понять этот принцип, наблюдая за детьми, которые учатся ходить. Падая снова и снова, малыши не тратят время на чувство собственной несостоятельности. Они просто поднимаются и идут дальше. Ударившись при падении, они могут поплакать пару минут, а потом снова продолжают свой путь, никого не обвиняя, не критикуя. Мы можем помочь нашим детям продолжать этот простой способ изучения жизни, заново открыв для себя ценность опыта ошибок.

Стремление к совершенству – еще одна проторенная дорога в обратную сторону от любви и радости. Три П-стадии преодоления страха перед ошибкой (о которых мы говорили во второй главе) могут вернуть нас на правильный путь.

**3. Иногда приходится учиться одному и тому же снова и**

**снова**

Сколько родителей говорили своим детям: «Сколько раз я должен тебе повторять?»

Эти родители обрекают себя на разочарование и отчаяние, если не понимают, что в ответ могут услышать: «Тысячу раз!» (Я часто думаю, что дети на самом деле не понимают, чему мы пытаемся их научить, до тех пор пока у них не появляются собственные дети и они не начинают учить их тому же.)

Миссис Бордо восприняла эту мысль с огромным облегчением. Она сказала: «Я думала, нам достаточно одного семейного собрания, чтобы привлечь детей к сотрудничеству в вопросе обязанностей по дому. Поскольку их энтузиазма хватило только на неделю, я предположила, что это неэффективный способ, и мы вернулись к прежним перебранкам».

Миссис Бордо не осознавала, какого успеха ей удалось добиться, если энтузиазма детей хватило на целую неделю. Я рассказала ей о синдроме третьей недели (подробнее о нем в девятой главе) и о том, с какой благодарностью я приняла необходимость решать проблему домашних обязанностей раз в три недели, вместо того чтобы ежедневно ругаться из-за них с детьми и впадать в отчаяние.

Не только детям нужны возможности снова и снова учиться. Иначе зачем бы нам понадобилось так часто использовать три П-стадии преодоления страха перед ошибкой? Если каждый раз, когда мы сами или наши дети не усвоим что-то раз и навсегда с первого раза, мы будем впадать в отчаяние, это неизбежно сделает нас очень несчастными. Путь к любви и радости включает не только принятие собственных ошибок, но и возможность вновь и вновь на них учиться. Это очень важная составляющая процесса обучения.

Эта книга предлагает вам множество приемов. Если воспринимать их просто как приемы, они не сработают. Мы предлагаем применять их с позитивными установками. Когда вы совмещаете приемы позитивной дисциплины и позитивные установки, они превращаются в принципы, которые создают атмосферу любви, взаимоуважения, сотрудничества и удовлетворения в семье и классе.

В этой главе представлены многие принципы, подразумевающие участие взрослых для того, чтобы помочь детям приобрести прочную основу характера и поведения. Самое важное – относиться к детям с любовью и общаться с ними с радостью. Такой подход помогает находить положительные стороны в любой ситуации.

**Умение увидеть положительное в любой ситуации**

Лори на время отстранили от учебы за хранение сигарет в школьном шкафчике. Она сказала отцу: «Я не знаю, как они там оказались! Я просто перекладывала их в карман, чтобы отнести директору, но мимо проходил учитель и сам отправил меня в администрацию объясняться». Отцу было сложно поверить в то, что Лори не знала, как сигареты оказались в ее шкафчике, так как шкафчик защищен кодовым замком. Также он с трудом верил в то, что Лори собиралась отнести сигареты директору. Он был разочарован и расстроен из-за вранья дочери, потому что они всегда были сплоченной и любящей семьей. Он также переживал из-за того, что Лори могла разрушить свою жизнь, так рано пристрастившись к курению, алкоголю или наркотикам.

Сначала отец хотел наказать дочь, чтобы она поняла, как сильно он в ней разочарован. Однако попытался найти положительные стороны в данной ситуации. Их не так уж сложно найти, если у вас есть желание их отыскать. Когда он поставил себя на место Лори, то понял, что дочери, возможно, очень тяжело найти способ придерживаться семейных ценностей и одновременно быть своей в среде сверстников. Он также понял, что Лори солгала только потому, что сильно его любила и не хотела разочаровывать.

Осознав все это, отец подошел к Лори. Вместо того чтобы ругать или наказывать ее, он мягко сказал: «Лори, я очень хорошо представляю, как это ужасно трудно – стараться придерживаться того, во что ты веришь, и в то же время не быть белой вороной для своих друзей».

Лори с облегчением сказала: «Да, очень трудно».

Отец продолжил: «И еще я готов поспорить, что если ты решилась нам солгать, то только потому, что очень сильно любишь нас и не хотела нас разочаровывать». Глаза Лори наполнились слезами, она смогла только кивнуть в знак согласия. Отец добавил: «Лори, мы были бы разочарованы, если бы сделала что-то, что причинило бы тебе боль. И если ты думаешь, что не можешь с нами поделиться всем, что тебя волнует, значит, мы недостаточно ясно дали тебе понять, как сильно мы тебя любим, сильно и бескорыстно!» Лори крепко обняла отца, и они простояли так, обнявшись, несколько минут.

Они так и не обсудили напрямую проблему курения и вранья. Прошло больше года, и Лори, кажется, очень рада тому, что у нее есть возможность поделиться с родителями тем, как она иногда старается не поддаться искушению поступить не в соответствии со своими ценностями. Она также гордится тем, что побуждает своих друзей отстаивать свои ценности.

**Презумпция невиновности**

Каждый ребенок стремится к успеху. Каждый ребенок хочет иметь хорошие отношения с другими людьми. Каждый ребенок хочет чувствовать принадлежность к какой-либо группе и свою значимость в ней. Если мы всегда будем помнить об этом, дети, которые плохо себя ведут, получат презумпцию невиновности. Тогда мы не будем думать, что дети хотят быть плохими. Мы предположим, что они стремятся к положительным результатам, но не знают, как их достичь. Им не хватает знаний, навыков и опыта, чтобы обрести комфорт и ощущение собственной значимости конструктивными способами. Наша задача состоит в том, чтобы помочь им развивать необходимые качества и приобретать навыки. Эффективный подход должен основываться на такой установке: «Я знаю, что ты стремишься к успеху. Чем я могу помочь?» Если у нас будет такая установка, дети с большой вероятностью почувствуют и поверят, что их любят бескорыстно.

**Проявление бескорыстной любви**

Дети должны знать, что они гораздо важнее, чем любой их поступок. Они должны знать, что они гораздо важнее для нас, чем любые материальные ценности нашей жизни. Прежде чем на всю жизнь усвоить эту важную мысль, мама Фреда совершила несколько ошибок.

Фред разбил одну из маминых ценных антикварных ваз. Она ужасно расстроилась, села и расплакалась. Фреду стало не по себе из-за того, что он натворил. Он решился задать вопрос: «Мамочка, а ты бы расстроилась так же сильно, если бы со мной что-нибудь случилось?»

Дети часто не осознают, как много они для нас значат, как сильно любимы. Иногда родители и учителя так много значения придают плохому поведению, что упускают из виду самого ребенка, а ребенок теряет из виду самого себя.

Я консультировала одну семью, чья дочь украла у подруги, на которую сильно разозлилась, пару вещей (как она утверждала, ради шутки). Мама и ее сестра были очень расстроены и даже называли ее воровкой, задаваясь вопросом, нет ли в ней какого-либо глубокого изъяна личности. Я спросила, почему они так расстроены. Чем они озабочены больше всего? Мать боялась, что ее дочь в конце концов окажется в детской колонии. Я спросила, почему она считает это проблемой. Мать беспокоилась из-за того, что это принесет дочери много страданий. Затем я спросила мать, что, по ее мнению, чувствовала дочь, когда ее называли воровкой и говорили, что с ней что-то не так. Она признала, что понимает,

как много страданий она принесла дочери, хотя сама при этом утверждала, что хотела бы оградить дочь от страданий.

Я спросила дочь, что, по ее мнению, заставило бы ее больше страдать: наказание в детской колонии или то, что сейчас происходит между ней и мамой. Она сказала: «Второе гораздо хуже».

Поскольку дочь уже подросток, мать не может ее контролировать. Этой девочке нужно осознать последствия своего поведения, а также почувствовать любовь и поддержку матери.

Очень легко повернуть все так, что наше истинное намерение остается незаметным. Мать унизила дочь, потому что любила ее и хотела защитить от боли. Все, что слышала дочь, было унижением, которое, как ей казалось, означало: «Мама меня не любит».

Я знаю, что вы любите своих детей, и вы знаете, что любите их, но знают ли ваши дети, что вы их любите? Если вы спросите у них, ответ вас может удивить.

Одна мама спросила своего трехлетнего ребенка: «Ты ведь знаешь, что я тебя люблю?»

Малыш ответил: «Да, я знаю, ты любишь меня, когда я хороший».

Подросток ответил так: «Я знаю, ты любишь меня, если я получаю хорошие оценки».

Мы часто придираемся к детям, чтобы они вели себя лучше. Мы хотим, чтобы они были лучше, потому что любим их. Мы думаем, что они будут счастливее, если будут поступать так, как хотелось бы нам. Они не слышат, что мы хотим, чтобы они поступали так, как будет лучше для них самих. У них в голове звучит примерно следующее: «Я всегда буду недостаточно хорошим. Я не смогу оправдать ваши ожидания. Вы хотите, чтобы я был лучше, но не для себя, а для вас».

Помните, что дети поступают лучше, когда чувствуют себя лучше. А лучше всего человек чувствует себя, если его любят бескорыстно. Многие родители не осознают, что, наказывая детей, выглядят далеко не как любящие мамы и папы, хотя на самом деле большинство родителей наказывают детей во имя любви. В книге «Родители, которые любят слишком сильно»[33] мы приводим следующий пример, чтобы показать, как родители наказывают и при этом думают: «Меня тоже наказывали, и со мной все в порядке», – хотя другие методы могли бы быть более эффективными.

Да, большинство из нас «в порядке», хотя нас и наказывали. Мы даже можем посмеяться над тем, как нас наказывали в детстве, и даже сказать, что это было заслуженно. Однако, если

бы у нас была возможность учиться на ошибках, а не расплачиваться за них, возможно, мы сейчас были намного лучше, чем просто «в порядке».

Вот еще одна история – о том, как Стэн понял разницу между наказанием (благодаря которому он «в порядке») и воспитанием без наказания, благодаря которому он мог бы добиться гораздо большего.

На встрече родительской учебной группы Стэн рассказал о том, как в пятом классе списывал во время теста. Он сказал: «Я не придумал ничего умнее, чем написать ответы на ладони. Учитель увидел, как я разжимаю кулак, чтобы подсмотреть ответ». Учитель забрал работу Стэна и порвал ее перед всем классом. Стэн получил за тест неудовлетворительную оценку и был публично назван обманщиком. Учитель рассказал о случившемся его родителям. Отец его выпорол и лишил прогулок на целый месяц. Стэн сказал: «Я никогда больше не списывал, и я точно заслужил тот „неуд“».

Координатор группы помог ему проанализировать этот опыт, чтобы другие участники подумали о том, есть ли более продуктивный способ справиться с ситуацией.

**Координатор:** «Все согласны со Стэном в том, что он заслужил „неуд“?»

**Группа:** «Да».

**Координатор:** «Хватило бы только этого „неуда“, чтобы научить его последствиям своего выбора, или он заслуживал большего наказания?»

**Группа:** «Хм».

**Координатор:** «Как думаете, Стэн? Что вы чувствовали, когда получили „неуд“ за списывание?»

**Стэн:** «Я чувствовал, что виноват. Мне было стыдно».

**Координатор:** «Что вы решили после этого?»

**Стэн:** «Что не буду больше так поступать».

**Координатор:** «К какому выводу вы пришли после наказания?»

**Стэн:** «Что я разочаровал родителей. Я до сих пор переживаю, что разочаровал их».

**Координатор:** «Так как наказание помогло вам?»

**Стэн:** «Ну, я решил, что никогда больше не буду списывать. Вина и стыд из-за того, что меня поймали и отчитали перед всем классом, были для меня хорошим уроком. Вообще-то переживание из-за разочарования родителей – тяжкая ноша».

**Координатор:** «Если бы могли вернуться в прошлое и изменить ту ситуацию, как бы вы ее изменили? Изменили чьи-нибудь слова или поступки?»

**Стэн:** «Ну, я бы не списывал».

**Координатор:** «А еще?»

**Стэн:** «Не знаю».

**Координатор:** «Есть еще идеи, что Стэн мог бы изменить? Обычно проще представить разные возможности развития событий, если вы эмоционально не связаны с ситуацией. Что могли сделать или сказать учитель или родители Стэна в рамках подхода, совмещающего доброту и строгость?»

Участник группы: «Я учитель, и, я думаю, эта история может многому меня научить. Учитель мог отвести Стэна в сторонку и спросить его, почему он списывал».

**Координатор:** «Стэн, чтобы бы вы тогда ответили?»

**Стэн:** «Что я хотел хорошо написать тест».

Участник группы: «Тогда я мог похвалить его за стремление хорошо написать тест и спросил бы его, что он думает о списывании как способе достичь этой похвальной цели».

**Стэн:** «Я пообещал бы больше так не делать».

Участник группы: «Тогда бы я сказал ему, что он должен получить „неуд“ за этот тест, но я рад, если он действительно решил больше не списывать. Затем я попросил бы подготовить план его действий для того, чтобы хорошо написать следующий тест».

**Стэн:** «Я все равно чувствовал бы вину и стыд, но также был бы признателен за доброту и строгость. Теперь я понимаю, что это значит».

**Координатор:** «Может, теперь у вас есть идеи насчет того, что бы вы изменили в действиях ваших родителей?»

**Стэн:** «Было бы здорово, если бы они узнали, как мне было стыдно и каким виноватым я себя чувствовал. Они могли бы посочувствовать мне, ведь мне пришлось несладко. Затем они могли бы сказать, что верят в меня, в то, что я смогу извлечь урок из этой истории и в будущем поступать правильно. Они могли бы заверить меня, что будут любить меня несмотря ни на что, но они надеются, что в будущем я не разочарую сам себя. Ого, вот это интересно: переживать, что разочарую самого себя больше, чем родителей. Это воодушевляет!»

Результаты данного обсуждения можно свести к нескольким важным пунктам, связанным с воспитанием без наказания.

1. Воспитывать без наказания – не значит «спускать с рук» плохое поведение.

2. Воспитывать без наказания – значит помогать ребенку осознавать последствия своего выбора в атмосфере поддержки и воодушевления, способствующей устойчивому росту и приобретению ценных навыков.

3. Большинство людей чувствуют, что они «в порядке», даже если их наказывали в детстве. Однако они научились бы гораздо большему, если бы их воспитывали в доброте и строгости и вместо наказания позволяли бы учиться на своих ошибках.

Отец Стэна так и не понял, какую пользу могло бы принести понимание дальней перспективы и результатов его методов воспитания. Он не осознал важности погружения в мир ребенка. Он не знал, что дети поступают лучше, когда чувствуют себя лучше. Он не знал, как эффективна одна только бескорыстная любовь, проявляющаяся в добром и одновременно строгом отношении к ребенку. Если бы все это было известно отцу Стэна, его сын мог бы приобрести много ценных навыков благодаря четырем шагам к успешному сотрудничеству.

## *ЧЕТЫРЕ ШАГА К УСПЕШНОМУ СОТРУДНИЧЕСТВУ*

Четыре шага к успешному сотрудничеству (о которых мы подробно говорили во второй главе) помогают глубже проникнуть в мир ребенка и понять его. Используйте их всякий раз, когда чувствуете, что между вами и ребенком возникают враждебность, недовольство друг другом, отчуждение. Пройдя путь к сотрудничеству, вы снова восстановите взаимопонимание.

Большинство родителей хотят, чтобы дети учились лучше и получали хорошие оценки. Дети часто интерпретируют это так: для родителей их оценки важнее, чем они сами. Четыре шага к успешному сотрудничеству могут быть полезны, когда дети сомневаются в пользе ваших предложений.

1. Выразите понимание чувств ребенка: «Ты, наверное, думаешь, что я хочу, чтобы ты лучше учился для меня. Или все-таки для себя?»

2. Проявите эмпатию, поделившись похожей историей с вашим участием: «Могу понять, как ты видишь эту ситуацию: тебе кажется, что ты не можешь быть достаточно хорошим в моих глазах. Когда мои родители хотели, чтобы я учился лучше, у меня было чувство, что я должен жить только для того, чтобы оправдать их ожидания».

3. Поделитесь тем, что чувствуете на самом деле: «Я искренне хочу, чтобы ты учился лучше, потому что, я думаю, это принесет тебе пользу. Я знаю, сейчас тебе тяжело, но хорошее образование открывает перед тобой многие двери и предлагает тебе лучший, более широкий выбор».

4. Побуждайте ребенка смещать акцент на решение: «Что мы можем сделать, чтобы ты стал учиться лучше и увидел в этом

собственную выгоду, а не только критику с моей стороны?»

Атмосфера сотрудничества – важнейшее условие для развития у ребенка навыков общения и решения проблем, в которых заключается суть социальной ответственности. Когда у детей развиты навыки общения и решения проблем, они способны выстраивать успешные межличностные отношения и создавать благоприятные жизненные обстоятельства. Лучший способ научить этим навыкам – моделировать их своим собственным поведением в общении с детьми. Пример – лучший учитель.

## *РАЗВИВАЙТЕ У ДЕТЕЙ НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ И МОДЕЛИРУЙТЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ*

Семейные и классные собрания дают детям и взрослым возможность вместе практиковать многие коммуникативные навыки и навыки решения проблем. Если вы давно проводите такие собрания, то, возможно, заметили, что ваши дети используют навыки, которым они научились благодаря собраниям, в других сферах своей жизни.

Позитивная дисциплина предлагает множество вариантов общения с детьми и совместного решения проблем помимо семейных и классных собраний. Те же навыки, которые вы используете на собраниях, можно использовать для решения проблем один на один с ребенком. Наводящие вопросы – отличная основа для общения и решения проблем, как и четыре шага к успешному сотрудничеству. Кроме того, полезно научить ребенка использовать четыре шага к решению проблемы на случай, если он предпочтет сам разрешить какой-либо конфликт.

Четыре шага к решению проблемы

1. Игнорируй проблему. (На то, чтобы выйти из конфликта, нужно больше смелости, чем на то, чтобы в нем остаться.)

a. Займись чем-нибудь другим. (Найди другую игру или занятие.)

b. Останься один, чтобы успокоиться и остыть, а затем приступай к следующему шагу.

2. Обсуди проблему с другим участником конфликта в атмосфере взаимоуважения.

a. Расскажи собеседнику, что ты чувствуешь. Дай ему понять, что тебе не нравится то, что происходит между вами.

b. Выслушай все, что собеседник скажет о своем видении проблемы, о своих чувствах, о том, что ему не нравится.

c. Поделись тем, какие твои поступки, по твоему мнению, способствовали развитию проблемы.

d. Скажи собеседнику, что готов вести себя иначе.

3. Вместе договоритесь о решении. Например:

a. Составьте план, как будете действовать дальше.

b. Извинитесь друг перед другом.

4. Обратитесь за помощью, если не можете решить проблему вдвоем.

a. Вынесите проблему на обсуждение на собрании. (Это может быть и самым первым шагом, а не самой последней надеждой.)

b. Обсудите проблему с родителем, учителем или другом.

Поговорив про эти шаги, предложите детям разыграть следующие гипотетические ситуации. Попросите их разрешить каждую ситуацию четырьмя различными способами (на каждую ситуацию – один шаг из памятки решения проблемы).

- Ссоры из-за того, чья сейчас очередь в игре.
- Толкотня и суета в очереди в столовой.
- Кто-то постоянно обзывается.
- Ссоры из-за того, чья сейчас очередь сидеть возле окна в машине.

Учителя могут написать или распечатать «Четыре шага к решению проблемы» на большом листе бумаги, чтобы в любое время дети могли обратиться к этому списку. Некоторые учителя настоятельно рекомендуют выполнить эти шаги, прежде чем выносить проблему на обсуждение на классном собрании. Другие предпочитают проводить классные собрания, потому что они позволяют развить множество других навыков. Вместо того чтобы самим решать, который из способов лучше, позвольте детям выбрать, какой вариант они предпочли бы в данный момент.

Миссис Андервуд рассказала, как она использует памятку «Четыре шага к решению проблемы». Ее третьеклассники знают, что можно в любой момент покинуть класс, чтобы решить проблему с другим человеком, используя памятку «Четыре шага». Довольно часто на занятиях возникала ситуация, когда двое детей выходили из класса, и из окна можно было наблюдать, как они сидят у школьного забора и о чем-то разговаривают. Через несколько минут они возвращались в класс и продолжали заниматься своими делами. Учительница заранее объяснила детям, что им не нужно выносить личный разговор на всеобщее обозрение, если они этого не хотят. Во время классного собрания она только спрашивала, не желает ли кто-нибудь поделиться тем, как они решили проблему.

Родители также могут научить детей пользоваться этой схемой, когда дети приходят к ним со своими проблемами.

Попросите их подождать, пока схлынут эмоции, или воспользоваться четырьмя шагами к решению проблемы, чтобы они были готовы приступить к поиску решения. В нашей семье мы иногда обсуждаем эти шаги, общаясь перед сном.

## *ПОМОГИТЕ ДЕТЯМ РАЗВИТЬ ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ*

Все принципы, изложенные в данной книге, помогают детям развивать чувство ответственности. Дети не научатся ответственности, если взрослые будут постоянно делать за них то, что они могут и должны делать самостоятельно.

Не только родители делают за детей то, что те могут сделать сами. Учителя поступают так же во многих ситуациях. Ученики научились бы большей ответственности, если бы учителя делали вид, что чего-то не умеют. Представьте, сколько всего в классе могли бы делать дети! Они почувствовали бы себя нужными, что помогло бы им достичь комфорта и ощущения собственной значимости в школе.

## *БЕРИТЕ ТАКЖЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И НА СЕБЯ*

Как насчет ответственности взрослых? Бесполезно винить себя. Полезно знать об ошибках, которые мы можем совершить, и представлять, как их исправить, чтобы добиться желаемых результатов.

Что может случиться, если взрослые возьмут полную ответственность за все, на что они жалуются? Что бы изменилось, если бы родители и учителя каждый раз осознавали свое плохое поведение (отсутствие знаний или навыков) так же ясно, как они осознают плохое поведение (отсутствие знаний, навыков и опыта) детей? Было бы намного проще сосредоточиться на решении в ситуации, когда каждый брал бы ответственность на себя без вины или стыда.

Всякий раз, когда взрослые включаются в борьбу за власть или в круговорот мести, когда не пытаются увидеть ситуацию глазами ребенка, не практикуют важные навыки, забывают, что следует быть добрыми, но строгими, используют неуважительный тон, наказывают детей, – всякий раз ответственность за плохое поведение детей ложится на взрослых.

## *ОТНОСИТЕСЬ К СЕБЕ С СОЧУВСТВИЕМ*

Помните, что ошибки – источник ценного опыта. Совершив ошибку, отнеситесь к себе с сочувствием и усвойте важный урок. Как мать, я уже двадцать пять лет учусь на своих ошибках. Несмотря на то что я часто ошибаюсь, я люблю принципы позитивной дисциплины, потому что они каждый раз возвращают меня на правильный путь.

Прежде чем я научилась сочувствовать самой себе, я была весьма сурова с собой каждый раз, когда видела расхождение между тем, чему я учу, и тем, как сама поступаю. Я плакала, уткнувшись мужу в плечо, и повторяла: «Как я могу учить родителей и педагогов эффективному взаимодействию с детьми, если сама не могу этого достичь?» Он каждый раз напоминал о других моих принципах.

Ошибки – источник ценного опыта.

Сконцентрируйтесь на положительном. (Я пользуюсь этим принципом намного чаще, чем не пользуюсь.)

Имейте смелость быть несовершенным, так как это вполне естественно для человека.

Сначала успокойтесь, потом действуйте.

Относиться к самому себе с сочувствием – значит помнить об этих принципах, продолжать любить себя и любить жизнь. Относитесь ко всему с любовью, и все вокруг станет намного лучше.

## *ЗАКРЕПИТЕ ЗНАНИЯ*

Если вам по душе принципы позитивной дисциплины, я настоятельно рекомендую вам перечитать эту книгу с самого начала. Я гарантирую вам, что при втором прочтении вы запомните минимум в десять раз больше, чем при первом. Повторение – важный фактор успешного обучения. К тому же вы наверняка обнаружите что-то, что при первом прочтении полностью упустили из виду. Многие принципы, описанные в начале книги, обретут для вас более глубокий смысл, поскольку вы уже знакомы со всеми остальными принципами и сможете их объединить.

Я знаю из личного опыта и из рассказов сотен родителей и учителей, что эти принципы эффективно работают в том случае, если используются правильно. Позитивная дисциплина – эффективный способ решения самых насущных проблем. Что еще более важно, этот подход – своего рода фундамент, на котором дети смогут успешно выстроить свою независимую жизнь.

Взрослые несут ответственность за то, чтобы помочь детям

развивать характеристики, которые позволят им жить счастливой, продуктивной жизнью. Наша работа – предоставить им фундамент, на котором дети смогут построить свою жизнь. Обучая их самодисциплине, ответственности, сотрудничеству, навыкам решения проблем, вы помогаете им создать крепкий фундамент. Когда дети смогут проявить эти характеристики и навыки, их чувство комфорта и собственной значимости будет расти и проявляться в том числе в позитивном поведении.

Позитивная дисциплина – это не о том, как добиться совершенства. Приятно слышать, когда родители говорят: «Мои дети не идеальны, так же как и я, но теперь нам нравится быть вместе гораздо больше, чем раньше». Чудесно слышать, как учитель говорит: «Дети и правда изменились, и я рад, что научился другим эффективным способам работы с детьми, помимо чрезмерного контроля». Эти принципы не гарантируют совершенства. Они гарантируют радость от общения с детьми в семье и в школе, а также безусловную любовь.

## *ОБЗОР*

Приемы позитивной дисциплины

1. Чувства, побуждающие вас к поступку, гораздо важнее самого поступка.
2. Воспринимайте ошибки как источник ценного опыта.
3. Запаситесь терпением, ведь вам придется снова и снова усваивать одно и то же. Это важная часть процесса обучения.
4. Проявляйте свою бескорыстную любовь к детям.
5. Помните, что дети заслуживают презумпцию невиновности.
6. Используйте четыре шага к успешному сотрудничеству.
7. Обучайте коммуникативным навыкам и навыкам решения проблем, моделируя их применение в коммуникативных ситуациях.
8. Помогите детям развить чувство ответственности.
9. Возьмите на себя ответственность за свою роль в конфликте.
10. Относитесь к себе с сочувствием.
11. Закрепите знания, повторно прочитав книгу и постоянно практикуя принципы позитивной дисциплины.

**Вопросы**

1. Какова основная цель позитивной дисциплины?
2. Почему то, как мы что-то делаем, важнее того, что́ мы делаем? Поделитесь примерами ситуаций из личного опыта, в

которых изменение того, как вы что-то сделали, повлияло бы на то, что́ вы сделали.

3. Сколько раз можно учиться на одной и той же ошибке? Обсудите, относится ли это ко всем ошибкам или все же существуют такие ошибки, которые не могут быть источниками ценного опыта.

4. Что происходит, если принципы позитивной дисциплины применять без необходимых чувств и установок?

5. Почему подход «со мной все в порядке, несмотря на наказание» ошибочен?

6. Каковы четыре шага к решению проблемы? Почему детям полезно их применять?

7. Чему взрослые могут научиться, взяв на себя полную ответственность за свое участие в конфликте с ребенком?

8. Что происходит, если у вас нет сочувствия к самому себе? Что происходит, если вы способны сочувствовать самому себе?

9. Почему полезно во всем находить положительные стороны?

10. Почему важно проявлять свою безоговорочную любовь к ребенку? Обсудите разницу между тем, что своим поведением подразумевают взрослые, и тем, как это интерпретируют дети.

11. Почему стоит перечитать эту книгу несколько раз?

# Приложение I
# Семинар по позитивной дисциплине

В 1965 году я проживала сложный период. Мне хотелось быть хорошей матерью, но естественным образом у меня ничего не получалось. Я была благодарна судьбе за то, что познакомилась с принципами воспитания, которым посвящена данная книга, однако я поняла, что часто возвращаюсь к старым привычкам. Ведение семинара по позитивной дисциплине помогло мне не сбиться с правильного пути. Кроме того, я смогла углубить свое понимание данных принципов и совершенствовать навыки их практического применения.

С момента выхода первого издания «Позитивной дисциплины» мы с Линн Лотт значительно расширили экспериментальную модель преподавания позитивной дисциплины родительским группам. Руководство по организации такого семинара называется «Родительство на основе принципов позитивной дисциплины».

В книге описано множество экспериментальных практик, которые намного эффективнее лекций, когда речь идет о преподавании принципов воспитания и приобретении навыков. Мы также предлагаем двухдневный курс подготовки координаторов родительских учебных групп[34].

На семинарах для родителей я давно предпочитаю экспериментальную модель. Поэтому я долго думала, включать ли этот раздел в новое издание. При этом я получила множество отзывов родителей о том, какую огромную пользу им принесла следующая информация и план действий.

## *НАЧАЛО*

Можно организовать первую группу из друзей или соседей, но, если вы настроены серьезно, можете сразу набирать большую группу. В США директора школ обычно открыты любым инициативам и с удовольствием разошлют родителям рекламную листовку, образец которой представлен на стр. 375. Помните: вам не обязательно быть экспертом. Объясните участникам группы с самого начала, что вам вместе с ними предстоит многому научиться, хоть вы и координатор учебной группы. Если есть возможность, выберите себе ассистента из участников группы. Затем следуйте плану, который представлен в книге начиная со

стр. 376.

## *БЛАНК ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ «РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ»*

В родительских учебных группах всегда эффективно проходят обсуждение и поиск решения проблемы одного из участников. Другие родители предлагают множество интересных идей, и мы с удивлением обнаруживаем, как глубоки наши знания, ведь, помогая решить чужую проблему, мы сохраняем непредвзятость.

На стр. 382 представлен бланк вопросов и ответов «Решение проблемы», который может быть полезен при обсуждении специфических ситуаций. Координатор группы может раздать такие бланки всем участникам группы на первой же встрече. Когда кто-то из участников вспомнит о какой-нибудь особенной проблеме, он сможет сделать о ней заметку в бланке, чтобы в подходящий момент поделиться ею с остальными. Пока вы будете разбирать другой материал с участниками группы, они все равно будут помнить, что рано или поздно их ситуацию тоже обсудят. Это помогает удержать внимание всех участников на обсуждении материала.

Самое удивительное в работе координатора семинара по позитивной дисциплине – это то, что вы узнаете о ней больше, чем кто-либо другой. Самое интересное – учиться придется всю жизнь. Только не стоит разочаровываться заранее. Просто учите других и продолжайте учиться сами.

## ОБРАЗЕЦ РЕКЛАМНОЙ ЛИСТОВКИ

Как установить позитивную дисциплину дома и в классе? Записывайтесь на занятия родительской учебной группы, и вы узнаете, как помочь детям развить:

- самодисциплину;
- навыки решения проблем;
- ответственность;
- самооценку.

Если в вашей семье постоянно возникают конфликты с детьми из-за таких проблем, как

ссоры,
обязанности по дому,
домашние задания,
режим сна,
доверие,
ответственность,
поведение за столом,
долгие сборы в школу,
дерзость,

вы поймете, почему дети так себя ведут. Вы также научитесь использовать эффективные методы воспитания, не подразумевающие наказания, которые помогут вам решить многие проблемы.

Когда: четверг, 19.00–21.00, на протяжении шести недель начиная с _____

Где: школьная библиотека

_____

Заполните и передайте в школу:

☐ Да, я буду посещать занятия группы

☐ Не могу по четвергам, но готов/а обсудить другой день

Имя _____ Телефон _____

## *ПЛАН ЗАНЯТИЙ ГРУППЫ*

**Неделя первая**

Введение: обсудите принципы работы в группе, описанные в разделе «Введение», а также в разделе «Сложные случаи» на стр. 379–381.

Позиция старшинства: групповое упражнение, подробно описанное в конце третьей главы, поможет участникам познакомиться и сблизиться.

Бланк «Решение проблемы» (см. «Решение проблемы»): раздайте бланки всем участникам группы, чтобы они, постепенно вспоминая проблемы, которые им хотелось бы обсудить в группе, заполнили их до четвертой недели (о том, как использовать заполненные бланки, см. далее).

Задания на чтение: определите главы «Позитивной дисциплины» и вопросы, которые вы будете разбирать на следующей неделе. Каждый раз участники должны не только обдумать проблемы, вынесенные на обсуждение, но и прочитать соответствующие главы данной книги.

Домашнее задание: главы 1–3.

**Неделя вторая**

*Упражнение 1:* участники группы выбирают себе партнера и в парах обсуждают ситуации, когда они сталкивались с одним из четырех О-последствий наказания, описанных в первой главе. Затем обсуждают это в группе.

*Упражнение 2:* обсудите в парах ситуации из вашего опыта общения с детьми, которые могли бы иметь другой результат, если бы вы с самого начала напомнили ребенку о том, что любите его. Затем обсудите эти ситуации всей группой.

Обсудите приемы и вопросы, перечисленные в конце первой, второй и третьей глав. Попросите участников поделиться опытом применения одного из этих приемов.

Домашнее задание: главы 4–6.

Бланк «Решение проблемы» (см. стр. «Решение проблемы»). Раздайте бланки участникам. Каждую неделю выбирайте одного из участников, который будет обрабатывать новые ответы и подбирать решения к конкретным проблемам (даже если его проблема еще не вынесена на обсуждение, участник, отвечающий на этой неделе за бланки, многому научится на примере обсуждаемой проблемы).

**Неделя третья**

Обсуждение вопросов и приемов позитивной дисциплины, перечисленных в конце четвертой, пятой и шестой глав.

Бланк «Решение проблемы» (см. стр. «Решение проблемы»): попросите кого-нибудь из участников провести обсуждение

особых случаев, упомянутых в ответах на вопросы. Вы можете уделить время нескольким случаям.

Домашнее задание: главы 7–9.

**Неделя четвертая**

Обсуждение вопросов и приемов позитивной дисциплины, перечисленных в конце седьмой, восьмой и девятой глав.

Бланк «Решение проблемы»: попросите кого-нибудь из участников провести обсуждение особых случаев, упомянутых в ответах на вопросы. Вы можете уделить время нескольким случаям.

Домашнее задание: попросите всех участников провести семейное собрание и на следующей неделе поделиться, как оно прошло. Глава 10.

**Неделя пятая**

Обсуждение вопросов и приемов позитивной дисциплины, перечисленных в конце десятой главы.

Попросите участников высказать предположения о том, каков их приоритет образа жизни и как он влияет на их родительство (как преимущества, так и недостатки).

Бланк «Решение проблемы»: попросите участников провести обсуждение особых случаев, упомянутых в ответах на вопросы. Вы можете уделить время нескольким случаям.

Домашнее задание: главы 11 и 12.

**Неделя шестая**

Обсуждение вопросов и приемов позитивной дисциплины, перечисленных в конце одиннадцатой и двенадцатой глав.

Бланк «Решение проблемы»: попросите кого-нибудь из участников провести обсуждение особых случаев, упомянутых в ответах на вопросы. Вы можете уделить время нескольким случаям.

Заключительное обсуждение: попросите участников группы закрыть глаза и подумать о трех самых важных принципах, которым они научились, и о том, как они уже использовали или собираются использовать их со своими детьми. Попросите подумать несколько минут и записать эти принципы и несколько комментариев на листе бумаги. Затем пусть каждый участник поделится самыми важными принципами, которые он усвоил и с которыми покидает данный семинар. Уточните, не хочет ли группа провести еще несколько встреч, чтобы обсудить дополнительные случаи из бланка «Решение проблемы».

## *СЛОЖНЫЕ СЛУЧАИ*

В разделе «Введение» говорилось о большом значении учебных групп, там же были представлены некоторые предложения по организации работы в группе. Координатору семинара также предлагается на первой встрече поделиться с участниками группы следующими идеями.

Есть несколько типов личности, которые могут вызвать проблемы в группах. Этих проблем можно избежать, если каждый участник семинара будет ознакомлен с возможными проблемными ситуациями и возьмет на себя ответственность за сотрудничество во время занятий. Кроме того, на первом занятии во время обсуждения возможных проблем у участников группы не возникнет ощущения, что критикуют лично их.

**Монополист**

Уверена, что у каждого из вас есть опыт работы в группе с монополистом. Наличие такого человека в группе превращает семинар в кошмар для всех его участников. Если вы знаете за собой это качество, попробуйте следующее:

- посчитайте про себя до пяти перед тем, как перебить кого-либо. Это даст возможность другим вставить хотя бы слово в общее обсуждение;
- ограничьтесь только теми комментариями, которые, по вашему мнению, будут интересны другим (и вам);
- комментируйте кратко и по существу. Большинство монополистов постоянно повторяется, обобщая несколько раз одно и то же;
- не уклоняйтесь от обсуждаемой темы;
- не забывайте о других участниках группы, которые могут быть менее напористыми, чем вы. Помогите им не выпасть из обсуждения (см. черты следующего типа участника – молчуна).

**Молчун**

Прочитав о монополисте, не думайте, что вам вообще не следует высказываться в группе. Учебная группа не будет успешной без активного участия всех присутствующих.

Есть множество причин, по которым человек может стать молчаливым участником группы. Следует обратить особое внимание на ситуации, когда а) человек не может вставить ни слова в обсуждение из-за монополиста и б) когда человек предпочитает молчать из-за особенностей восприятия информации.

Различить эти два типа молчунов можно, наблюдая за языком

тела. Человек, который хочет что-то сказать, обычно немного наклоняется или выдвигается вперед и даже начинает говорить, но его тут же кто-нибудь перебивает. Он может поднимать руку, перед тем как начать говорить, в то время как другие просто начинают говорить, когда захотят. Более смелые участники группы могут помочь такому молчуну, уточняя, например, так: «Мэри, ты что-то хотела сказать?»

Однако не стоит смущать подобными вопросами тех, кто предпочитает слушать, а не говорить.

**Полемист**

Помните, что цель родительской или учительской учебной группы по позитивной дисциплине – научиться понимать и использовать ее принципы на практике.

Это не означает, что позитивная дисциплина – единственная эффективная модель воспитания детей. Однако это один их самых эффективных методов работы с детьми. Если будете тратить время на обсуждение других теорий, то у вас не останется времени на полное понимание и практическое применение принципов теории позитивной дисциплины.

**Энтузиаст**

Некоторые люди с самого начала принимают принципы позитивной дисциплины с таким энтузиазмом, что немедленно хотят превратить всех окружающих в ее последователей. Например, жена, вернувшись со встречи учебной группы, говорит мужу: «Отныне мы будем действовать только так!» Супруг может с ответным энтузиазмом отреагировать на некоторые приемы, особенно когда вы своим личным примером продемонстрируете их эффективность, но ваши попытки изменить человека, безусловно, встретят сопротивление.

Замечательно, если оба родителя применяют в отношении детей один и тот же подход, но это вовсе не обязательно. Дети настолько умны, что умеют «переключать» поведение в зависимости от подхода к воспитанию того взрослого, с которым они в данный момент взаимодействуют. Разные подходы родителей к воспитанию не принесут детям вреда.

Единственный человек, которого вы действительно можете изменить, – это вы сами. Используйте в воспитании ребенка тот метод, который наиболее подходит вам.

**Скептик («Да, но…»)**

Все приемы и техники, предложенные в этой книге, успешно применялись многими родителями и учителями. Предположение

о том, что прием не сработает, – хороший предлог самому им не воспользоваться.

Изучая принципы позитивной дисциплины, выбирайте те приемы из предложенных, которые хотели бы применить в собственной семье. Не обязательно использовать весь набор средств, чтобы убедиться в несомненной пользе позитивной дисциплины.

## *РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ*

## Бланк вопросов-ответов «Решение проблемы»

Подробно опишите проблемный эпизод взаимодействия с ребенком. (Когда он произошел?)

_____

_____

Какие чувства он у вас вызвал? (Раздражение, страх, боль, чувство собственной несостоятельности.)

_____

_____

Как вы поступили в ответ на поведение ребенка?

_____

_____

Как ребенок поступил в ответ на ваше поведение?

_____

_____

Какова, по вашему мнению, ошибочная цель поведения ребенка?

_____

_____

Какие альтернативные действия вы можете предпринять в следующий раз, когда возникнет подобная проблема? (Запишите здесь предложения участников группы.)

_____

_____

### *ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЛАНКА «РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ»*

Советую вам подготовить несколько бланков для каждого

участника группы. В первые несколько недель это поможет им запоминать те ситуации, которые они хотели бы обсудить после того, как познакомятся с принципами позитивной дисциплины, прочитав первые шесть глав книги.

Когда придет время обсудить эти ситуации, попросите группу определить ошибочную цель. Участники группы должны попытаться установить основные чувства взрослого. Вслушивайтесь в интонации рассказчика, ищите несоответствия. Человек может говорить о небольшом раздражении или чувстве собственной никчемности, а в голосе при этом могут чувствоваться властность и стремление доминировать, желание заставить ребенка поступать так, как хочет родитель. За разочарованием и злостью, в свою очередь, часто скрываются страх и обида.

Определив ошибочную цель, группа предлагает родителю или учителю, поделившемуся проблемой, несколько решений. Предложения должны включать как можно больше принципов и приемов позитивной дисциплины, в том числе интересные способы воодушевить ребенка. Тот участник, чья проблема обсуждается, выбирает одну или несколько предложенных идей.

Следующая встреча группы должны начинаться с рассказа о том, насколько эффективными оказались идеи решения данной проблемы. Если они оказались неэффективными, группа обычно помогает разобраться почему. Например, взрослый забыл перейти на уважительный тон в общении с ребенком или не использовал время (тайм-аут) на то, чтобы успокоиться, и пытался решить проблему на эмоциях.

Приведем несколько примеров ситуаций, обсуждаемых на семинаре, и решений, предложенных группой.

Шестилетний Мэтт уверен, что в жизни все несправедливо. Однажды утром мама говорила с Мэттом и одновременно поправила покрывало на кровати его младшего брата. Мэтт тут же сказал: «Это нечестно! Вечно ты помогаешь ему, а не мне!» Мама поделилась с группой своим раздражением. В ходе дальнейшей беседы выяснилось, что на самом деле она чувствовала обиду. Она изо всех сил старается быть справедливой, а Мэтт обвиняет ее в обратном. Участники группы высказали догадку о том, что Мэтт тоже чувствовал обиду, поскольку думал, что младший брат – мамин любимчик. Группа предложила два решения.

1. Используйте четыре шага к успешному сотрудничеству. Проговаривайте вслух ваши мысли о том, что чувствует ребенок. Поделитесь с ним ситуацией, когда вы сами чувствовали несправедливость. Пусть он знает, что вы понимаете его.

Объясните, что хотите быть справедливой, потому что одинаково любите обоих детей. Обсудите с Мэттом, что можно сделать в этой ситуации, и примите совместное решение.

2. Проводите с Мэттом особенное время наедине друг с другом. Это может частично решить проблему.

Миссис Джеймс поделилась своей тревогой из-за того, что ее ученик-первоклассник Скотт перестал выполнять задания до конца. Сначала она предположила, что его ошибочной целью является привлечение внимание или власть, поскольку она знала, что Скотт очень способный мальчик и раньше успевал все. Группа предложила миссис Джеймс использовать методику выявления ошибочной цели, чтобы лучше представлять себе, что движет Скоттом. Миссис Джеймс хотела немного попрактиковаться, поэтому на встрече группы она сыграла роль Скотта, а один из участников провел выявление цели. Когда миссис Джеймс представила себя на месте Скотта, она с удивлением обнаружила, что ошибочной целью его поведения, скорее всего, была месть. Миссис Джеймс близко дружила с родителями Скотта и выяснила, что проблемы с учебой начались после того, как она взяла небольшой отпуск. Скотт поделился с родителями своими волнениями из-за того, что учительница может не вернуться в их класс. Поскольку мальчик сильно переживал, он опасался ситуаций сближения с миссис Джеймс, когда она вернулась. Его поведение говорило о скрытой, пассивной мести. Миссис Джеймс очень хотела провести со Скоттом процедуру выявления ошибочной цели, чтобы потом поговорить с ним об этом и, пройдя путь к успешному сотрудничеству, вместе эффективно решить возникшую проблему.

Миссис Робертс, воспитательница детского сада, поделилась проблемой с малышом Стивеном, который постоянно играл с кубиками, но ни разу не помог собрать и сложить их на место. Сначала миссис Робертс была в отчаянии, но затем поняла, что расстроена, поскольку не может заставить ребенка делать то, что он должен. Определив ошибочную цель ребенка как стремление к власти над взрослым, группа предложила следующие решения.

1. Не ждите быстрых результатов. Убедитесь, что Стивен знает, чего от него ждут.

2. Задайте Стивену вопросы: «Ты любишь играть в кубики? А что нужно сделать, когда ты поиграл? Как думаешь, сколько кубиков ты успеешь убрать за 5 минут?»

3. Предложите ребенку выбор, подразумевающий логическое следствие: «Хочешь собрать кубики сейчас или позже, когда я буду читать всем сказку?» или «Хочешь класть кубики на место или больше в них не играть?»

4. Перенаправьте конфликтное поведение в конструктивное русло. Назначьте ребенка ответственным за порядок с кубиками.

Миссис Робертс выбрала четвертый пункт как наиболее подходящий для решения проблемы и как тот, что больше всего понравится самому Стивену.

Миссис Седжвик пожаловалась, что шестилетний Скотт не заботится о своих игрушках и разбрасывает их по всему дому. Участники группы обратили внимание, что она рассказывала историю властным голосом, будучи практически готовой мстить ребенку. Группа предложила следующие решения.

1. «Присвойте» проблему. Поделитесь с ребенком тем, как сильно вас беспокоит беспорядок в доме. Отметьте, что могли бы покупать больше игрушек.

2. Попросите ребенка решить вашу проблему.

3. Не ждите быстрого результата, дайте ребенку время на самоорганизацию. Заведите коробки или сумки-мешки для разных видов игрушек. Установите со Скоттом правило, что играть можно с игрушками только из одной коробки (сумки, мешка). Если он хочет поиграть с другими игрушками, игрушки из предыдущей коробки должны быть собраны.

4. Предоставьте ребенку выбор. Или он соберет игрушки, или это сделаете вы. Если он выберет второй вариант, игрушки будут оставаться у вас (или на верхних полках) до тех пор, пока он не проявит к ним интерес или не станет относиться к игрушкам более ответственно. Если этого не произойдет, значит, у него и впрямь слишком много игрушек.

# Приложение II
# Воспитание социальной ответственности…

Социальная ответственность – ключевой фактор внедрения в учебный план пятых и шестых классов программы подготовки сверстников-консультантов с участием тех детей, которые использовали свои лидерские качества деструктивным способом. Я поняла Адлера буквально и решила, что лучший способ помочь таким детям перенаправить навыки лидера в конструктивное русло – научить их помогать другим ученикам.

Учителям пятых и шестых классов были разосланы письма с просьбой порекомендовать учащихся, проявляющих лидерские качества, для участия в программе подготовки сверстников-консультантов. В письме говорилось: «Мы хотели бы подготовить нескольких сверстников-консультантов. Пожалуйста, назовите имена трех учеников, которые, по вашему мнению, способны к лидерству, даже если они используют лидерские качества не в самых положительных ситуациях».

Затем с учащимися, которых рекомендовали учителя, были проведены беседы с целью определить, интересна ли им наша программа и хотят ли они стать консультантами для своих сверстников. Им объяснили, что один или два раза в неделю во время большой перемены (в США – перерыв на обед) они должны будут помогать другим учащимся необходимыми консультациями. Те, кто проявил интерес к программе, на протяжении четырех практических занятий изучали пять шагов «терапии реальностью» Уильяма Глассера[35].

## *ТЕРАПИЯ РЕАЛЬНОСТЬЮ*

**Шаг первый. Давай знакомиться**

Первое занятие было посвящено этому шагу. Участникам предложили провести мозговой штурм о самом важном аспекте дружбы и способах создания атмосферы доверия. Самыми важными аспектами дружбы были названы:

- заботливое отношение;
- участие;
- желание помочь;
- уважение.

Чтобы создать дружелюбную атмосферу, человек должен:

- поприветствовать человека, используя его имя;
- представиться сам;
- проявить понимание;
- рассказать о себе. Например, объяснить свои функции сверстника-консультанта или поделиться личным опытом ситуации, похожей на ту проблему, которую вам предстоит вместе решить;
- сделать так, чтобы собеседник расслабился;
- использовать чувство юмора;
- выразить готовность к сотрудничеству в поиске решения проблемы.

Каждый участник программы получил список высказанных идей, как и напоминание о том, что порядок этих шагов не строгий, какие-то из них можно и вовсе не использовать. Участников также попросили дополнять список новыми интересными идеями по мере их возникновения.

На втором практическом занятии участники познакомились с остальными четырьмя шагами терапии реальностью.

**Шаг второй. Что ты делаешь?**

1. Выясните, что именно вызывает проблему, задавая наводящие вопросы. Отвечая на вопросы, ученик сможет лучше понять свою роль в ней.

2. Обычно дети не способны определить, с чего началась их проблема, поэтому постоянно спрашивайте: «Что было до этого?» Задавайте этот вопрос после каждого объяснения, пока не выявите истинную причину.

**Шаг третий. Это помогает?**

Задайте следующие вопросы.

1. Каковы последствия того, что ты делаешь?
2. Какова твоя выгода? Что ты получаешь?
3. Какова цена, которую ты платишь? Какие проблемы это создает тебе?

**Шаг четвертый. План исправления ситуации**

Что можно изменить, чтобы решить проблему?

1. Спросите у консультируемого вами ученика, какие у него есть идеи.
2. Предложите свои идеи.

**Шаг пятый. Обязательство**

Спросите у того, кого консультируете:

1. Ты готов это сделать?
2. Когда ты это сделаешь?

## *РОЛЕВЫЕ ИГРЫ*

Последние два занятия были посвящены ролевому проигрыванию следующих ситуаций:

- ученик подрался на игровой площадке;
- ученик проявлял неуважение к учителю;
- ученик отказывался выполнять задания учителя.

Сначала ситуации консультирования были разыграны учениками, которые работали со взрослыми координаторами (со мной и одним из учителей). Когда дети проявили достаточно уверенности и компетенции, они работали в парах друг с другом без непосредственного участия взрослых, которые, тем не менее, находились рядом на случай, если у детей возникала необходимость обратиться к ним за помощью.

Учеников, которым была полезна консультация сверстников, определяли учителя. Они заполняли консультационный бланк: имя ученика и краткое описание проблемы. После встреч с учениками сверстники-консультанты должны были записать в бланке принятое решение. Одна копия бланка возвращалась учителю, а другая хранилась у консультанта для возможных дополнений и учета принятых решений.

Большинство учеников охотно шли на контакт со сверстниками-консультантами. Как правило, консультанты проявляли прекрасное умение точно определить причину проблемы и предложить решение, как это видно из следующего примера.

У одного ученика испортились отношения с учителем. Сверстник-консультант сразу же сказал, что отлично его понимает, потому что сам оказывался в подобной ситуации. Затем консультант предположил, что у учителя тоже могут быть проблемы, что он тоже нуждается в поддержке. Он также отметил, что, раз ученик никак не может повлиять на поведение учителя, он может исправить собственное поведение. Ученик и его сверстник-консультант разработали план действий ученика, определив, что он должен делать, чтобы у учителя не осталось причины расстраиваться из-за него.

Идея воодушевления и личной ответственности за проблему

очень быстро стала неотъемлемой частью поведения учеников этой школы благодаря программе консультирования сверстников.

Учителя поддержали эту программу и с большим энтузиазмом рекомендовали консультантов многим ученикам. Кроме того, поддержка данной программы заключалась и в том, что педагоги рекомендовали для участия в ней детей с явными признаками лидерства, которые ранее были направлены в деструктивное русло.

# Приложение III
# Письмо родителям

*(Редактируйте это письмо в зависимости от ситуации.)*

Дорогие родители!

Цель данного письма заключается в том, чтобы информировать вас о замечательной программе, доступной для участия в школе №

программы – классные собрания. На них ученики и учителя вместе решают проблемы, негативно сказывающиеся на отдельных учениках, на группах одноклассников, учителях и на учебном процессе. Дети учатся помогать друг другу извлекать ценный опыт из своих ошибок и находить решения без наказания. На классных собраниях дети учатся делать и с благодарностью принимать комплименты, внимательно выслушивать собеседника, понимать и уважать различия между людьми, быстро генерировать идеи и предложения, выбирать решения, которые подходят как отдельному человеку, так и классу. Они скоро поймут, что абсолютно нормально нести ответственность за свой выбор, поскольку за неправильный выбор их никто не накажет. Наоборот, ребенку помогут извлечь из ошибочного выбора полезный урок.

Некоторые родители опасаются, что классное собрание – это что-то вроде судилища, на котором ребенка подвергают публичному унижению. Это не так. Сначала детям потребуется некоторое время, чтобы научиться помогать друг другу, воспринимать ошибки как источник ценного опыта, находить совместное решение проблемы. Многие дети отлично усвоили (от взрослых) как раз обратное: как причинить другому боль и вызвать чувство вины и стыда. Их следует научить находить решения, не подразумевающие наказания.

В основе позитивной дисциплины лежит предпосылка формирования у каждого ребенка уважительного отношения ко всем окружающим. Один из примеров приема классного собрания, который помогает достичь взаимопомощи, исключая наказание, состоит в том, что ученики, причастные к обсуждаемой проблеме, вместе выбирают решение, которое подходит им обоим. Если проблема касается каждого ребенка в классе, можно провести голосование. Если решение не работает, ученики снова выносят проблему на обсуждение и ищут новые возможные решения.

Исследование показало, что дети, сформировавшие семь важнейших убеждений и навыков, менее подвержены риску столкнуться с наиболее трудными проблемами современной молодежи – насилием, вандализмом, наркозависимостью, ранней беременностью, суицидом, низкой мотивацией и продуктивностью, незаконченным школьным образованием. И наоборот: дети, не сформировавшие этих навыков, находятся в группе риска.

Нам неизвестна программа, способная так же эффективно помочь школьникам развивать семь важнейших убеждений и навыков. Кроме того, благодаря ей (как дополнительный бонус)

нарушения дисциплины во время учебы практически сводятся к нулю. Подумайте о тех потенциальных преимуществах, которыми смогут воспользоваться ваши дети в построении будущей карьеры или собственных семейных отношений благодаря навыкам, приобретенным сейчас. Эти навыки не менее (если не более) важны, чем навыки учебные.

Мы надеемся, что внедрение программы «Позитивная дисциплина в классе» вдохновит вас так же, как и нас. Присоединяйтесь в любое время.

Учитель

# Рекомендуемая литература


Adler, Alfred. *What Life Could Mean to You.* London: One World, 1992.

_____. Social Interest. London: One World, 1998.

Allred, G. Hugh. *How to Strengthen Your Marriage and Family.* Provo, Utah: Brigham Young University Press, 1976.

___. *Mission for Mother: Guiding the Child.* Salt Lake City, Utah: Book Crafts, 1968.

Ansbacher, Heinz, and Rowena Ansbacher. *Individual Psychology of Alfred Adler.* New York: Harper Perennial, 1964.

Chess, Stella, and Alexander Thomas. *Know Your Child.* New York: Basic Books, 1987.

Dinkmeyer, Don, and Rudolf Dreikurs. *Encouraging Children to Learn: The Encouragement Process.* Philadelphia: Brunner-Routledge, 2000.

Dinkmeyer, Don, and Gary McKay. *Raising a Responsible Child.* New York: Simon & Schuster, 1973.

Dreikurs, Rudolf. *Social Equality: The Challenge of Today.* Chicago: Contemporary Books, 1971.

Dreikurs, Rudolf, and Loren Grey. *A New Approach to Discipline: Logical Consequences.* New York: Plume, 1989.

Dreikurs, Rudolf, Bronia Grunwald, and Floy Pepper. *Maintaining Sanity in the Classroom.* New York: Taylor and Francis, 1998.

Dreikurs, Rudolf, and Vicki Soltz. *Children: The Challenge.* New York: Plume, 1991.

Frieden, Wayne S., and Marie Hartwell-Walker. *Family Songs* Available as downloadable MP3 files at www.focusingonsolutions.com.

Glasser, William. *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry.* New York: Harper and Row, 1975.

Glenn, H. Stephen, and Michael L. Brock. *7 Strategies for Developing Capable Students.* New York: Three Rivers Press, 1998.

Glenn, H. Stephen, and Jane Nelsen. *Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World.* New York: Three Rivers Press, 2000.

Hoffman, Edward. *The Drive for Self: Alfred Adler and the Founding of Individual Psychology.* New York: Addison-Wesley, 1994.

Kohn, Alfie. *Punished by Rewards.* New York: Houghton Mifflin, 1999.

Kvols, Kathy. *Redirecting Children's Misbehavior.* Seattle: Parenting Press, 1997.

Lott, Lynn, and Jane Nelsen. *Parenting Your Pup.* New York: Rodale, 2005.

–. *Teaching Parenting the Positive Discipline Way: A Manual for Parent Education Groups.* Lehi, Utah: Empowering People, 1990. www.empoweringpeople.com.

Nelsen, Jane. *Positive Time-Out and Over 50 Ways to Avoid Power Struggles in Homes and Classrooms.* New York: Three Rivers Press, 1999.

–. *Serenity: Eliminating Stress and Finding Joy and Peace in Life and Relationships.* Lehi, Utah: Empowering People, 2005; an e-book available at www.positivediscipline.com.

Nelsen, Jane, and Cheryl Erwin. *Parents Who Love Too Much.* New York: Three Rivers Press, 2000.

–. *Positive Discipline for Childcare Providers.* New York: Three Rivers Press, 2002.

–. *Positive Discipline for Step Families.* Lehi, Utah: Empowering People, 2005; an e-book available at www.positive discipline.com.

Nelsen, Jane, Cheryl Erwin, and Carol Delzer. *Positive Discipline for Single Parents,* 2nd ed. New York: Three Rivers Press, 1999.

Nelsen, Jane, Cheryl Erwin, and Roslyn Duffy. *Positive Discipline for Preschoolers,* 3rd ed. New York: Three Rivers Press, 2006.

–. *Positive Discipline the First Three Years,* 2nd ed. New York: Three Rivers Press, 2006.

Nelsen, Jane, Cheryl Erwin, Mary Hughes, and M. Michael Brock. *Positive Discipline for Christian Families.* Lehi, Utah: Empowering People, 2005; an e-book available at www.positivediscipline.com.

Nelsen, Jane, Linda Escobar, Kate Ortolano, Roslyn Duffy, and Deborah Owens-Sohocki. *Positive Discipline: A Teacher's A – Z Guide.* New York: Three Rivers Press, 2001.

Nelsen, Jane, Riki Intner, and Lynn Lott. *Positive Discipline for Parents in Recovery.* Lehi, Utah: Empowering People, 2005; an e-book available at www.positivediscipline.com.

Nelsen, Jane, and Lisa Larson. *Positive Discipline for Working Parents.* New York: Three Rivers Press, 2003.

Nelsen, Jane, and Lynn Lott. *Positive Discipline in the Classroom: A Teacher's Guide,* Lehi, Utah: Empowering People 1992, www.empoweringpeople.com.

–. *Positive Discipline for Teenagers.* New York: Three Rivers Press, 1997.

Nelsen, Jane, Lynn Lott, and H. Stephen Glenn. *Positive Discipline A – Z,* 3rd ed. New York: Three Rivers Press, 2006.

–. *Positive Discipline in the Classroom,* 3rd ed. New York: Three Rivers Press, 2000.

Platt, John. *Life in the Family Zoo.* Sacramento, Calif.: Dynamic Training Seminars, 1991.

Taylor, John. *Person to Person.* Saratoga, Calif.: R & E Publishers,

1984.

Walsh, David, and Nat Bennett. *WHY Do They Act That Way?: A Survival Guide to the Adolescent Brain for You and Your Teen.* New York: Free Press, 2005.

Walton, F. X. *Winning Teenagers Over.* Columbia, S. C.: Adlerian Child Care Books, 1980.

# Об авторе

Джейн Нельсен – доктор педагогических наук, лицензированный психотерапевт (лицензия штата Калифорния), специалист в области семьи и брака. Попеременно живет в Сан-Клементе (Калифорния) и Саут-Джордане (Юта). У нее семь детей и восемнадцать внуков (данные за 2006 год). На протяжении десяти лет работала консультантом по детскому развитию в начальной и средней школе. Сейчас в основном проводит время с мужем, детьми и внуками (когда не пишет книги или не путешествует с лекциями и семинарами). Джейн является автором и соавтором восемнадцати книг (тиражом более двух миллионов экземпляров и переводами более чем в пятнадцати странах), среди которых самыми популярными являются книги о позитивной дисциплине: «Как воспитать самодостаточных детей в эгоистичном мире», «Позитивная дисциплина в классе», «Позитивный тайм-аут и 50 способов предотвратить конфликты дома и школе» и «Безмятежность: четыре способа снизить стресс и вернуть мир и радость в вашу жизнь и отношения». Также является соавтором учебных пособий «Позитивная дисциплина в классе» и «Родительство на основе принципов позитивной дисциплины». Участвовала в популярных телевизионных программах «Шоу Опры Уинфри», шоу «Салли» с Салли Джесси Рафаэль, Twin Cities Live. Широко цитируется как эксперт в вопросах воспитания во многих журналах для родителей. На ее сайте www.positivediscipline.com можно найти статьи и ответы на вопросы, оформить бесплатную рассылку и послушать интересные подкасты.

**notes**

# Примечания

# 1

От автора: Г. Стивен Гленн умер в 2004 году. Для нас это невосполнимая утрата, но утешением является то, что его программа «Развитие одаренных людей» (Developing Capable People) продолжает помогать тысячам людей во всем мире.

## 2

См. книгу: Rudolf Dreikurs and Vicki Soltz, Children the Challenge (New York: Plume, 1991).

# 3

H. Stephen Glenn and Jane Nelsen, Raising Self-Reliant Children in a Self-lndulgent World (New York: Three Rivers Press, 2000).

John Platt, Life in the Family Zoo (Sacramento, Calif.: Dynamic Training Seminars, 1991).

## 5

В русских текстах используется наряду с вариантами «чувство общности», «социальное чувство», «чувство солидарности». – Прим. перев.

Jane Nelsen, Lynn Lott, and H. Stephen Glenn, Positive Discipline in the Classroom, 3rd ed. (New York: Three Rivers Press, 2000).

Stella Chess and Alexander Thomas, Know Your Child (New York: Basic Books, 1987).

Jane Nelsen, Cheryl Erwin, and Roslyn Duffy, Positive Discipline for Preschoolers, 3rd ed. (New York: Three Rivers Press, 2006).

Не забывайте о том, что понимание особенностей детей в зависимости от старшинства в семье не должно приводить к навешиванию ярлыков или формированию стереотипов. Не стоит зазнаваться и считать, что теперь вы точно знаете все о характере детей. Вы можете понять, почему у детей возникают ложные представления о том, как нужно себя вести, чтобы почувствовать себя значимым и нужным на своем месте. Также вы можете выбрать наиболее эффективные способы помочь ребенку (или воздержаться от помощи, когда это необходимо). Кроме того, у вас появляется возможность уделить внимание сильным сторонам детей, их способностям. Взрослые не должны забывать о том, что каждый ребенок уникален.

# 10

Wayne S. Frieden and Marie Hartwell-Walker, Family Songs. Доступны для скачивания в формате MP3 по ссылке: www.focusingonsolutions.com.

# 11

Jane Nelsen, Cheryl Erwin, and Roslyn Duffy's Positive Discipline The First Three Years, 2nd ed., and Positive Discipline for Preschoolers, 3rd ed. (New York: Three Rivers Press, 2006) – в данных книгах содержится полезная информация о поведении, соответствующем возрасту и уровню развития, а также советы родителям по применению данной информации.

John Taylor, Person to Person (Saratoga, Calif.: R & E Publishers, 1984).

# 13

David Walsh and Nat Bennett, WHY Do They Act That Way?: A Survival Guide to the Adolescent Brain for You and Your Teen (New York: Free Press, 2004).

# 14

Jane Nelsen and Lynn Lott, Positive Discipline for Teenagers (New York: Three Rivers Press, 2000).

# 15

Rudolf Dreikurs and Vicki Soltz, Children the Challenge (New York: Plume, 1991), p. 80.

# 16

Op. cit., p. 84.

Jane Nelsen, Lynn Lott, and H. Stephen Glenn, Positive Discipline in the Classroom, 3rd ed. (New York: Three Rivers Press, 2000).

# 18

Из Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide, www.empoweringpeople.com.

# 19

От crude – отвратительный, грубый, оскорбительный; предложенный вариант можно перевести как «конструктивная оскорбитика». – Прим. перев.

# 20

Пример взят из книги: Jane Nelsen, Lynn Lott, and H. Stephen Glenn, Positive Discipline A – Z (New York: Three Rivers Press, 1999).

Jane Nelsen, Lynn Lott, and H. Stephen Glenn, Positive Discipline in the Classroom, 3rd ed. (New York: Three Rivers Press, 2000).

Jane Nelsen and Lynn Lott, Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide. Available from Empowering Books, Tapes, and Videos, 1-800-456-7770, www.empoweringpeople.com.

# 23

Op. cit.

Jane Nelsen, Cheryl Erwin, and Roslyn Duffy, Positive Discipline for Preschoolers (New York: Three Rivers Press, 1994), p. 261.

# 25

Электронная книга A Positive Discipline Family Meeting Album доступна по ссылке: www.focusingonsolutions.com.

Jane Nelsen and Lynn Lott, Positive Discipline for Teenagers (New York: Three Rivers Press, 2000).

Jane Nelsen and Cheryl Erwin, Positive Discipline for Single Parents (New York: Three Rivers Press, 1999).

# 28

Отрывки из The Positive Discipline Family Meeting Album, электронной книги Джейн Нельсен. Доступны по ссылке: www.focusingonsolutions.com.

# 29

Книга Джейн Нельсен, электронная версия и аудиоверсия доступны по ссылке: www.focusingonsolutions.com. Empowering People, 2005.

Jane Nelsen, Positive Time-Out and Over 50 Ways to Avoid Power Struggles in Homes and Classrooms (New York: Three Rivers Press, 1999).

# 31

Jane Nelsen, Lynn Lott, and H. Stephen Glenn, Positive Discipline A – Z (New York: Three Rivers Press, 2005).

Jane Nelsen et al., Positive Discipline in the Classroom: A Teacher's A – Z Guide (New York: Three Rivers Press, 2001).

# 33

Jane Nelsen and Cheryl Erwin, Parents Who Love Too Much (New York: Three Rivers Press, 2000).

Информация о руководстве и курсе подготовки представлена на сайте www.posdis.org. Для подготовки сертифицированных специалистов по позитивной дисциплине была создана некоммерческая организация (Ассоциация позитивной дисциплины), которая также организует исследования и двухдневные мастер-классы «Позитивная дисциплина в классе» и «Родительство на основе принципов позитивной дисциплины».

William Glasser, Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry (New York: Harper and Row, 1975).

H. Stephen Glenn and Jane Nelsen, Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World (New York: Three Rivers Press, 1987).